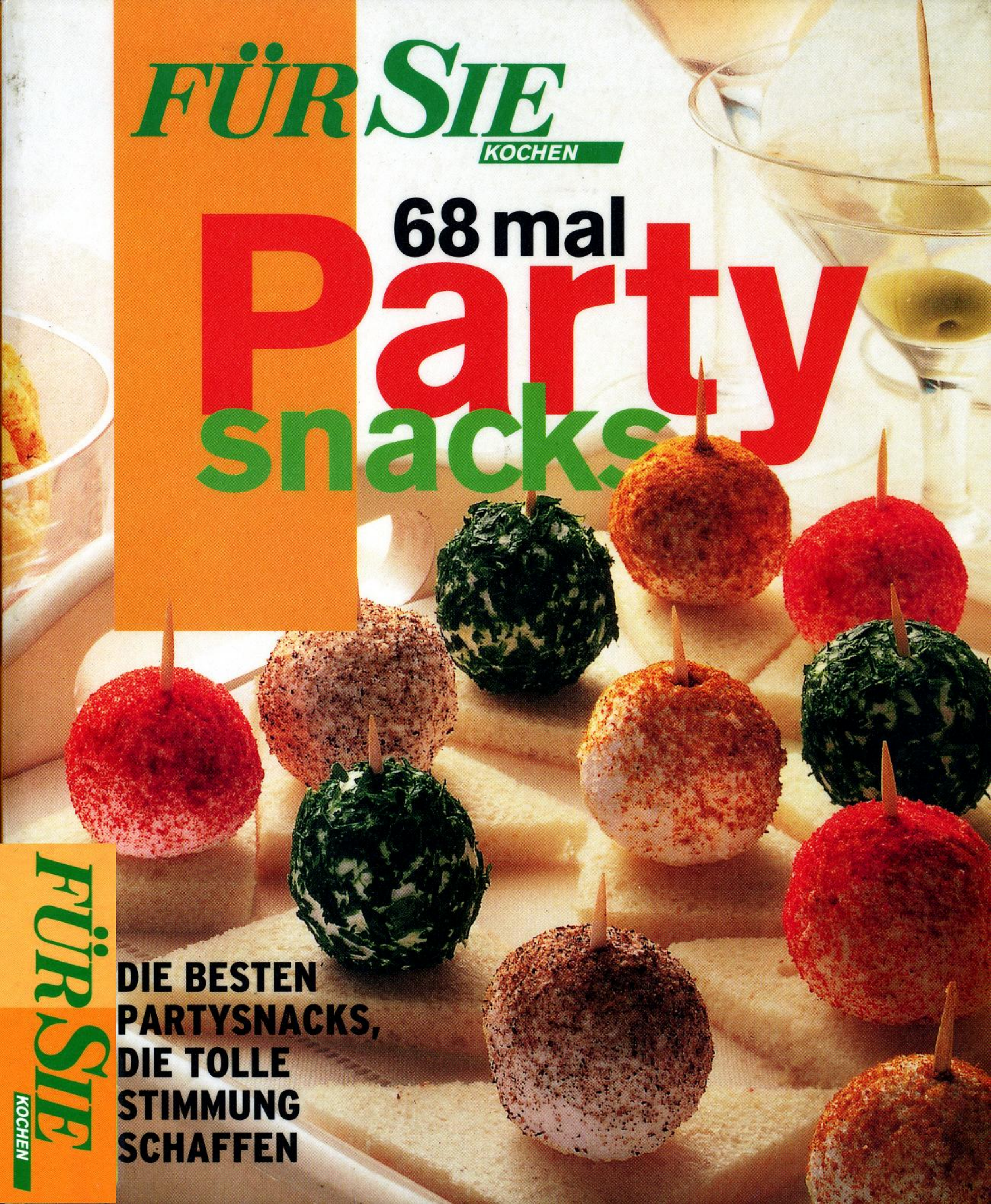
FÜR SIE KOCHEN

68 mal Party snacks



DIE BESTEN PARTYSNACKS, DIE TOLLE STIMMUNG SCHAFFEN

FÜR SIE KOCHEN

FÜR SIE
KOCHEN

68 mal Partysnacks

Die besten Partysnacks, die tolle Stimmung schaffen...

das sind Superrezepte, die jede Einladung zum echten Hit werden lassen. Von Kleinigkeiten wie „Tortellini-Spießchen" über leckere Salate, Brot und Dips bis zu Quiches, die man prima vorbereiten kann, und vielen Anregungen für den süßen Abschluß bietet dieser Ratgeber einfach alles für Sie und Ihre Gäste.

Let's party!

Alle Gerichte mehrfach geprüft – mit „Gelinggarantie"!

2

Inhalt

Hack-Schnitten vom Blech

Zutaten für etwa 25 Stück:
200 g Weißbrot vom Vortag (oder 4–5 Brötchen)
3 mittelgroße Zwiebeln
1 Eßl. Öl
4 Knoblauchzehen
1,5 kg mageres Rinderhackfleisch
4 Eier
einige Zweige frischer oder 3 Teel. getrockneter Majoran
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Cayennepfeffer
5 kleine feste Tomaten
250 g Mozzarella

RUSTIKAL
SCHNELL

Pro Stück etwa:
850 kJ/200 kcal
18 g Eiweiß · 12 g Fett
5 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Das Weißbrot in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und mit warmem Wasser übergießen.

2. Die Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin glasig werden lassen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen.

3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Weißbrot sehr gut ausdrücken und in eine große Schüssel geben. Die Zwiebeln, das Hackfleisch und die Eier dazugeben.

4. Den Majoran waschen und trockenschütteln. Die Blättchen von den Stielen streifen. Etwa 3 Eßlöffel der Blättchen fein hacken und zur Hackfleischmasse geben (ersatzweise 3 Teelöffel getrockneten Majoran dazugeben) und alles zu einem geschmeidigen Fleischteig verkneten. Die Masse mit Salz, schwarzem Pfeffer und Cayennepfeffer pikant würzen und auf einem Backblech bis an den Rand auseinanderdrücken und glattstreichen. Die Hackfleischschnitten im Backofen (Mitte) etwa 20 Minuten bakken.

5. Inzwischen die Tomaten waschen, abtrocknen, in dünne Scheiben schneiden und dabei die Stielansätze entfernen. Den Mozzarella ebenfalls in dünne Scheiben schneiden, große Scheiben halbieren.

6. Nach 20 Minuten das Hackfleisch aus dem Backofen nehmen. Die Temperatur auf 250° erhöhen. Den Hackfleischkuchen mit einem Bratenwender oder einer Palette nochmals flachdrücken. Mit den Tomatenscheiben so belegen, daß später auf jedem Portionsstück eine Tomatenscheibe liegt.

7. Jede Tomatenscheibe mit 2–3 Majoranblättchen belegen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit je einer Mozzarellascheibe bedecken. Alles im Backofen (Mitte) noch etwa 10 Minuten backen.

8. Den Hackfleischkuchen aus dem Backofen nehmen, abkühlen lassen und zum Servieren in Stücke schneiden.

Variante:
Ganz nach Geschmack können Sie den Hackfleischkuchen vielfältig variieren: Etwa, indem Sie statt Rinderhackfleisch Lammhack verwenden, das macht das Gericht noch würziger.
Dann sollten Sie den Mozzarella auch durch einen milden Ziegenfrischkäse ersetzen. Probieren Sie die Hackschnitten auch einmal mit getrockneten in Öl eingelegten Tomatenstücken belegt. Das schmeckt sehr aromatisch.



Die pikanten Hackschnitten können Sie direkt auf dem Blech servieren oder auf einer hübschen Platte anrichten.



BLINI-RÖLLCHEN

Zutaten für etwa 24 Stück:
2 Eier
100 ml Mineralwasser
30 g Weizenmehl
50 g Buchweizenmehl
Salz · 1 Eßl. Butter
3 Blatt weiße Gelatine
200 g Schmand · 1 Bund Dill
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Limette
50 g Forellenkaviar (1 Gläschen)

ZUM SEKTEMPFANG

Pro Stück etwa:
240 kJ/57 kcal
2 g Eiweiß · 4 g Fett
3 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
1 Stunde (davon 30 Minuten
Quellzeit)
Kühlzeit: 4 Stunden

1. Die Eier mit dem Mineralwasser, den beiden Mehlsorten und 1 Teelöffel Salz glattrühren. Den Teig etwa 30 Minuten quellen lassen.

2. In einer beschichteten Pfanne nacheinander drei dünne Pfannkuchen backen, dazu immer wieder etwas Butter in die Pfanne geben. Die Pfannkuchen aufeinander legen und bedeckt abkühlen lassen.

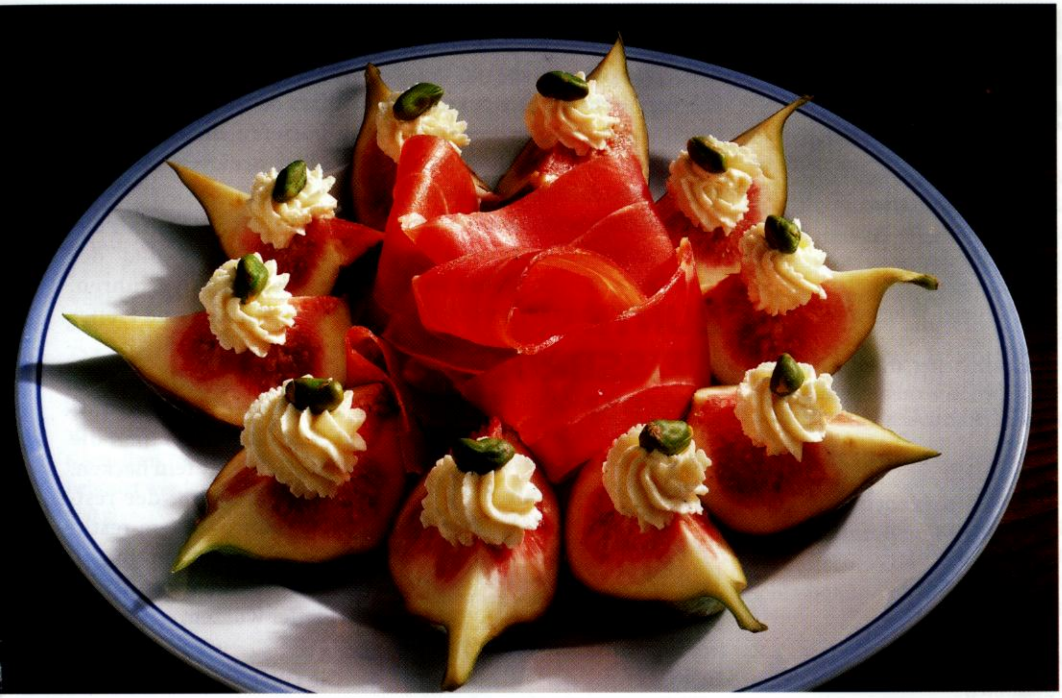
3. Die Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Tropfnaß in einen kleinen Topf geben und darin bei schwacher Hitze auflösen. Mit dem Schmand verrühren.

4. Den Dill hacken. Unter den Schmand rühren. Die Masse mit Pfeffer, abgeriebener Limettenschale, einigen Tropfen Limettensaft und wenig Salz abschmecken. Die Masse kalt stellen, bis sie geliert ist.

5. Die Pfannkuchen nebeneinander legen. Den gelierten Schmand nochmals durchrühren. Jeweils die vorderen zwei Drittel der Pfannkuchen damit bestreichen.

6. Den Kaviar auf das vorderste Drittel geben. Die Pfannkuchen vorsichtig aufrollen und fest in Alufolie wickeln. Etwa 4 Stunden im Kühlschrank durchkühlen lassen.

7. Vor dem Servieren die Pfannkuchenrollen in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten.



FEIGEN-HÄPPCHEN

Zutaten für 40 Stück:
10 große, frische Feigen
75 g Serrano- oder Parmaschinken, in dünne Scheiben geschnitten
75 g Mascarpone
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
etwas abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
40 Pistazienkerne

SCHNELL
GELINGT LEICHT

Pro Stück etwa:
87 kJ/21 kcal
1 g Eiweiß · 1 g Fett
2 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

1. Die Feigen vorsichtig abreiben, dann in Viertel schneiden. Den Serrano- oder Parmaschinken in kleine Stücke teilen und locker auf den Feigenschnitzen arrangieren.

2. Den Mascarpone verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen und abschmecken.

3. Die Masse in einen Spritzbeutel mit kleiner Sterntülle füllen und auf die belegten Feigen spritzen.

4. Die Käsetupfer auf den Feigenvierteln mit je einer Pistazie garnieren.

5. Die Feigenhäppchen möglichst sofort servieren oder bis zum Servieren zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Variante:
Anstelle von Mascarpone können Sie auch einen anderen Doppelrahm-Frischkäse mit etwas Schlagsahne mischen und auf die Feigenviertel spritzen.

BROTECKEN MIT KÄSESALAT

Zutaten für etwa 30 Stück:
200 g mittelalter Gouda, in Scheiben geschnitten
100 g Radieschen
1 kleine Zwiebel
2 Eßl. Olivenöl, kaltgepreßt
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
5 Scheiben Bauernbrot (etwa 200 g)
1 Bund Schnittlauch

PREISWERT
RUSTIKAL

Pro Stück etwa:
190 kJ/45 kcal
2 g Eiweiß · 3 g Fett
3 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Den Gouda in sehr feine Stifte schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben, diese in schmale Stifte schneiden.

2. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln, mit den Radieschen und dem Käse mischen. Das Olivenöl unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Im Kühlschrank zugedeckt 2–3 Stunden durchziehen lassen.

3. Jede Brotscheibe in 6 mundgerechte Stücke schneiden. Den Käsesalat auf den Stücken verteilen. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Brote gleichmäßig damit bestreuen.

BUNTE WEISSBROT-ECKEN

Zutaten für etwa 65 Stück:
2 rote Paprikaschoten
Salz
100 g weiche Butter
100 g Quark (20%)
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 großes Bund gemischte Kräuter (wie Schnittlauch, Petersilie, Dill, Kerbel)
2 Eßl. Parmesan, frisch gerieben
100 g schwarze Oliven
3 Sardellenfilets
1 Knoblauchzehe
2 Eßl. Olivenöl, kaltgepreßt
1 Kastenweißbrot
1/2 Kästchen Kresse
1 Eßl. kleine Kapern

PREISWERT

Pro Stück etwa:
190 kJ/45 kcal
1 g Eiweiß · 3 g Fett
4 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und von den Kernen und den weißen Trennhäuten befreien. Eine Schotenhälfte in kleine Rauten schneiden und diese beiseite legen. Den Rest grob zerkleinern und in wenig Salzwasser etwa 10 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze garen. Die Paprikastücke abgießen, gut abtropfen und abkühlen lassen. Im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren und durch ein feines Sieb streichen.

2. Das Paprikapüree mit der Hälfte der Butter und der Hälfte des Quarks verrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und ohne die groben Stiele sehr fein hacken. Mit dem Parmesan, der restlichen Butter und dem restlichen Quark verrühren und alles nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Oliven entsteinen. Die Sardellenfilets kalt abspülen, den Knoblauch schälen. Zusammen mit dem Olivenöl pürieren. Die Creme mit Pfeffer und (wenig!) Salz würzen.

5. Das Weißbrot quer in 4–5 Scheiben schneiden. Die Scheiben mit den verschiedenen Cremes bestreichen, in mundgerechte Stücke schneiden.

6. Die Kresse abbrausen, die Blättchen abschneiden. Die Paprika-Brot-Ecken mit Paprikastücken, die Kräuter-Ecken mit Kresse und die Oliven-Ecken mit Kapern garnieren.

HASENFILETS MIT CALVADOS-KÄSE

Zutaten für etwa 18 Stück:
2 Hasenfilets (etwa 300 g)
1 Teel. Wacholderbeeren
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Eßl. Pinienkerne
4 Eßl. Öl
Salz
75 g Roquefort
25 g weiche Butter
2 Eßl. Calvados
1/2 Kästchen Kresse
6 Scheiben Toastbrot (etwa 250 g; benötigt werden davon nur etwa 150 g)

FESTLICH

Pro Stück etwa:
390 kJ/95 kcal
5 g Eiweiß · 6 g Fett
4 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Die Hasenfilets waschen und trockentupfen. Die Wacholderbeeren zerdrücken. Die Filets damit einreiben und mit Pfeffer würzen.

2. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten, herausnehmen.

3. 2 Eßlöffel Öl in der Pfanne erhitzen, die Hasenfilets darin rundherum stark anbraten. Salzen, dann bei mittlerer Hitze rundherum etwa 8 Minuten braten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

4. Den Roquefort mit der Butter und dem Calvados pürieren. Die Masse pfeffern und in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen.

5. Die Hasenfilets in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden, die Käsecreme aufspritzen, mit den Pinienkernen garnieren. Die Kresse abbrausen.

6. Aus den Brotscheiben Taler in der Größe der Medaillons ausstechen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Nach und nach die Brottaler darin von beiden Seiten knusprig braten. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Hasenmedaillons darauf setzen und mit Kresse garnieren.

PAPRIKA-SCHIFFCHEN MIT FRISCH-KÄSE

Statt der Paprikaschoten können Sie auch Chicoréeblätter nehmen.

GELINGT LEICHT
PREISWERT

Zutaten für 30 Portionen:
5 rote Paprikaschoten (etwa 1 kg)
1 Bund Schnittlauch
400 g Doppelrahm-Frischkäse
3 Eßl. Zitronensaft, frisch gepreßt
200 g Sahne
2 Knoblauchzehen
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
100 g Mandelblättchen

Pro Portion:
368 kJ/88 kcal
8 g Fett · 2 g Eiweiß
3 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Die Paprikaschoten waschen und längs halbieren. Die Kerngehäuse und die weißen Trennwände entfernen. Jede Schotenhälfte längs in 3 Teile schneiden. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in etwas längere Stücke schneiden.

2. Den Frischkäse in einer Schüssel mit dem Zitronensaft verrühren. Die Sahne steif schlagen und dazugeben.

3. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse auf den Frischkäse drücken. Alles gut verrühren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und in die Paprika spritzen.

5. Die Mandelblättchen in einer trockenen beschichteten Pfanne hellbraun rösten und über die Paprika verteilen. Mit dem Schnittlauch garnieren.

TORTELLINI-SPIESSCHEN

Zutaten für etwa 35 Stück:
Salz
100 g getrocknete Tortellini
150 g Putenbrustfilet
1 Eßl. neutrales Pflanzenöl
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
100 g Kirschtomaten
1/2 Bund Basilikum
2 Eßl. Aceto balsamico
4 Eßl. Olivenöl, kaltgepreßt
35 kleine Holzspießchen

GELINGT LEICHT

Pro Stück etwa: 120 kJ/30 kcal
1 g Eiweiß · 2 g Fett
2 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
40 Minuten

1. Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Tortellini darin nach der Packungsbeschreibung nur knapp (!) bißfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.

2. Inzwischen das Fleisch kalt abbrausen, trockentupfen und entsprechend der Größe der Tortellini würfeln. Das neutrale Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fleischwürfel darin rundherum 3–4 Minuten braten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Kirschtomaten waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Das Basilikum waschen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken. Die Blättchen mit dem Essig, Salz und Pfeffer verquirlen, dann das Olivenöl unterschlagen.

4. Je 2 Tortellini, 1 Fleischstück und 1 Tomatenstück auf 1 Holzspießchen stecken. Die Spießchen auf einer Platte oder einem ausreichend großen Teller arrangieren und mit der Basilikumvinaigrette beträufeln.

Variante:
Sie können noch zusätzlich halbierte Mini-Mozzarellabällchen oder kleingeschnittenen Mozzarella auf die Spießchen reihen.

GARNELEN-SPIESSCHEN

Zutaten für etwa 25 Stück:
1 mittelgroßer Zucchino (etwa 200 g)
80 g geschälte gegarte Tiefseegarnelen
1 Eßl. Aceto balsamico
1 Eßl. Zitronensaft
1 Teel. gehackter Dill
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Msp. Sambal Oelek
2 Eßl. Olivenöl, kaltgepreßt
25 kleine Holzspießchen
Zum Ausbacken: Öl

FESTLICH

Pro Stück etwa:
120 kJ/30 kcal
1 g Eiweiß · 3 g Fett
0 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
40 Minuten

1. Den Zucchino waschen, putzen, vom Stiel- und Blütenansatz befreien, schräg anschneiden und auf der Haushaltsreibe in dünne, länglich-ovale Scheiben hobeln. Die Garnelen kalt abbrausen und trockentupfen.

2. Auf jede Zucchinischeibe in die Mitte 1 Garnele legen. Die Zucchinischeibe rechts und link aufbiegen und durch alles ein Holzstäbchen stekken, das heißt nacheinander die Zucchini, die Garnele und wieder dieselbe Zucchini aufspießen.

3. Reichlich Fett zum Ausbacken in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Die Spießchen darin portionsweise etwa 1/2 Minute fritieren (Vorsicht Spritzgefahr!). Herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

4. Den Essig mit dem Zitronensaft, dem Dill, Salz, Pfeffer und dem Sambal Oelek verrühren, das Olivenöl unterschlagen. Die Marinade über die Spießchen träufeln und diese bis zum Servieren durchziehen lassen.

Variante:
Statt der Garnelen eignet sich auch ausgelöstes, gegartes Muschelfleisch oder vorgegartes, in Stücke geschnittenes Fleisch von Tintenfischen.



Im Bild vorne: Tortellini-Spießchen
Im Bild hinten: Garnelenspießchen

RATATOUILLE IN CHAMPIGNONS

Zutaten für 4 Personen:
8 große Champignons (etwa 500 g)
Saft von 1/2 Zitrone
1 rote Paprikaschote (etwa 150 g)
1 kleiner Zucchino (etwa 100 g)
1 Stück Aubergine (etwa 100 g)
2 Tomaten (etwa 200 g)
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Eßl. Olivenöl
1 Eßl. Tomatenmark
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Teel. Kräuter der Provence
1 Eßl. Semmelbrösel, frisch gerieben
Für die Form und zum Beträufeln:
Olivenöl

PREISWERT

Pro Portion etwa:
510 kJ/120 kcal
6 g Eiweiß · 6 g Fett
11 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
1 1/4 Stunden

1. Die Pilze waschen und trockentupfen. Die Stiele herausdrehen, die Köpfe mit einem Löffel leicht aushöhlen und gleichmäßig mit dem Zitronensaft beträufeln.

2. Die Pilzstiele fein hacken. Die Paprika, den Zucchino und die Aubergine waschen, putzen und sehr klein würfeln. Die Tomaten überbrühen, enthäuten und fein hacken.

3. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Mit dem zerdrückten Knoblauch im Olivenöl glasig dünsten. Die Champignonstiele und die Gemüsewürfel kurz mitdünsten. Die Tomaten und das Tomatenmark dazugeben, mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen.

4. Den Backofen auf 175° vorheizen. Eine flache ofenfeste Form mit Olivenöl einpinseln. Die Champignonköpfe hineinsetzen und füllen, eventuell übrige Füllung um die Pilze verteilen. Mit den Semmelbröseln bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Im Ofen (Mitte, Gas Stufe 2, Umluft 160°) etwa 20 Minuten überbacken.

AUBERGINEN-RÖLLCHEN

Zutaten für 6 Personen:
2 Auberginen (etwa 500 g)
1/8 l Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Bund glatte Petersilie
2 Bund Basilikum
1 große Knoblauchzehe
30 g Pinienkerne
4 Eßl. Parmesan, frisch gerieben
3 Fleischtomaten (etwa 600 g)
1 Teel. Oregano, getrocknet
18 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon, etwa 150 g)

FÜR GÄSTE

Pro Portion etwa:
2600 kJ/620 kcal
12 g Eiweiß · 58 g Fett
11 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
1 1/4 Stunden

1. Die Auberginen waschen und längs in je 9 Scheiben von knapp 1/2 cm Dicke schneiden. In einer Pfanne 75 ml Olivenöl erhitzen. Die Auberginenscheiben darin portionsweise auf beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen und pfeffern.

2. Die Kräuter abspülen und grob hacken, einige beiseite legen. Die Knoblauchzehe schälen, grob hacken und mit den Pinienkernen zu den Kräutern geben. Alles im Mixer fein pürieren, dabei langsam das restliche Olivenöl einfließen lassen. Den Käse untermischen, salzen und pfeffern.

3. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und klein würfeln. In einer Auflaufform verteilen, mit Salz, Pfeffer und dem Oregano würzen.

4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Jeweils 1 Auberginen- und Speckscheibe übereinander legen, so daß der Speck unten liegt. Die Auberginen mit der Kräuterpaste bestreichen, aufrollen und auf die Tomaten setzen. Im Ofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) 20–25 Minuten offen schmoren lassen. Mit den restlichen Kräutern bestreuen.



Im Bild oben und unten: Ratatouille in Champignons
Im Bild Mitte: Auberginenröllchen

FISCH IN GELEE

Zutaten für 8 Personen:
5 Pimentkörner
3 Stengel glatte Petersilie
1 kleine rote Zwiebel
Salz
25 ml Essigessenz
1 Lorbeerblatt
1 küchenfertige Regenbogenforelle (etwa 225 g)
6 Blatt weiße Gelatine
80 g geräuchertes Makrelenfilet (ersatzweise anderes geräuchertes Fischfilet)

LÄSST SICH GUT VORBEREITEN

Pro Portion etwa:
260 kJ/62 kcal
9 g Eiweiß · 2 g Fett
1 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde
Kühlzeit: mindestens 2 Stunden, besser über Nacht

1. Die Pimentkörner im Mörser grob zerstoßen oder mit einem Messer hacken. Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

2. Den Piment, die Petersilienstiele und die Zwiebelringe in einen Topf geben und 1 l Wasser dazugießen. 1 Eßlöffel Salz, die Essigessenz und das Lorbeerblatt hinzufügen. Den Sud im geschlossenen Topf einmal aufkochen lassen.

3. Die Forelle waschen. In den Topf legen und im Sud bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten ziehen lassen.

4. Die Forelle und die Zwiebelringe mit der Schaumkelle aus dem Sud heben und abkühlen lassen.

5. Die Gelatine in kaltem Wasser mindestens 5 Minuten einweichen. Den Fischsud durch ein feines Sieb in ein Litermaß gießen. 1/2 l davon abmessen und die Gelatine darin auflösen. Beiseite stellen.

6. Die Forellenfilets von Haut und Gräten befreien und in Stückchen teilen. Das Makrelenfilet kleinschneiden.

7. Die Fischstückchen mit Petersilienblättchen und Zwiebelringen in die Förmchen legen. Die Fischbrühe darüber gießen. Die Förmchen für mindestens 2 Stunden kühl stellen, am besten über Nacht.

8. Die Gelees in den Förmchen servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

GERÄUCHERTE FORELLENFILETS

Zutaten für 8 Personen:
600 g saure Sahne
1 mittelgroße Zwiebel
15 Wacholderbeeren
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Zucker
Zum Dekorieren: Dillzweige
4 geräucherte Forellen

SCHNELL GELINGT LEICHT

Pro Portion etwa:
880 kJ/210 kcal
24 g Eiweiß · 11 g Fett
4 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

1. Die saure Sahne in einer Schüssel mit dem Schneebesen glatt rühren.

2. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Wacholderbeeren im Mörser oder mit einer breiten Messerklinge zerdrücken.

3. Die Zwiebel und die Wacholderbeeren zur sauren Sahne geben und untermischen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken. In einer Schüssel anrichten und mit dem Dill dekorieren.

4. Die Forellenfilets von den Gräten befreien, die Haut ablösen und den Fisch auf einer Platte anrichten. Mit der Sauce servieren.

KAVIAR-SCHNITTCHEN

Zutaten für 8 Stück:
80 g weiche Butter
abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
2 Teel. Zitronensaft
Salz
8 Scheiben frisches Toastbrot oder Kastenweißbrot
2 hartgekochte Eier
je 80 g roter (Forellenkaviar) und schwarzer Kaviar (vom Seehasen)
Zum Dekorieren: Schnittlauch

**EXKLUSIV
FESTLICH**

Pro Stück etwa:
780 kJ/190 kcal
7 g Eiweiß · 13 g Fett
10 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
30 Minuten

1. Die Butter mit der Zitronenschale, dem Zitronensaft und 1 Prise Salz verrühren.

2. Von den Brotscheiben die Rinde abschneiden. Die Brote gleichmäßig mit der Zitronenbutter bestreichen und diagonal in Dreiecke schneiden.

3. Die Eier pellen und mit dem Eierschneider in Scheiben schneiden.

4. Auf jedes Brotdreieck 1/2 Teelöffel roten und schwarzen Kaviar geben.
Die Kaviarschnittchen mit Eischeiben und Schnittlauch dekoriert servieren.

LACHS-MAYONNAISE

Zutaten für 8 Personen:
1 Teel. Butter
160 g frisches, rohes Lachsfilet
Salz
5 Eßl. Mayonnaise
5 Eßl. Crème fraîche
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Zitronensaft
16 Skorpor (getoastete Schwedenbrötchen aus Vollkornweizen)
1 kleiner Bund Schnittlauch

RAFFINIERT

Bei 16 Brötchen pro Stück etwa:
445 kJ/210 kcal
2 g Eiweiß · 6 g Fett
11 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
25 Minuten

1. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Lachsfilet mit etwas Salz würzen. Bei kleiner Hitze von einer Seite etwa 3 Minuten braten, dann wenden und zugedeckt noch weitere 4 Minuten braten.

2. Das Fischfilet auf einen Teller legen und mit einem großen Messer fein hacken.

3. Die Mayonnaise mit der Crème fraîche und dem gehackten Lachs gut verrühren.

4. Die Lachsmayonnaise mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und herzhaft abschmecken.

5. Die Brötchen mit der Lachsmayonnaise bestreichen.

6. Den Schnittlauch gut waschen, im Küchentuch trocknen und in Röllchen schneiden. Vor dem Anrichten über die Lachsmayonnaise streuen.

Variante:
Nach diesem Rezept können Sie auch eine Forellenmayonnaise zubereiten, die der Lachsmayonnaise farblich nahekommt, wenn Sie statt des Lachsfilets Filets von Lachsforelle verwenden.

Hähnchen-Pflaumen-Spiesse

Zutaten für 10 Spieße:
250 g getrocknete Pflaumen
1/4 l trockener Weißwein (oder Apfelsaft)
150 g Bacon (Frühstücksspeck), in dünnen Scheiben
500 g Hähnchenbrustfilet
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
gemahlener Koriander
10 Schaschlik-Spieße
4 Eßl. Öl

GELINGT LEICHT

Pro Spieß etwa:
1100 kJ/260 kcal
13 g Eiweiß · 14 g Fett
15 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

1. Die Pflaumen entsteinen und in einen kleinen Topf legen. Den Wein oder den Apfelsaft angießen, die Pflaumen zugedeckt etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

2. Die Pflaumen abtropfen und etwas abkühlen lassen. Die Speckscheiben halbieren. Jede Pflaume mit einem Stück Speck umwickeln.

3. Das Hähnchenbrustfilet kalt abbrausen, abtrocknen und in mundgerechte Stücke würfeln. Mit Pfeffer und Koriander würzen.

4. Die umwickelten Pflaumen und das Hähnchenfleisch abwechselnd auf Schaschlikspieße reihen.

5. Das Öl in zwei Pfannen erhitzen, die Spieße darin bei mittlerer Hitze rundherum etwa 10 Minuten braten.

Variante:
Selbstverständlich gelingt dieses Gericht ebenso gut mit Puten- oder Truthahnfilets.

Hackbraten im Speckmantel

Zutaten für 8–10 Personen:
2 Brötchen vom Vortag
1 Gemüsezwiebel
1 Eßl. Öl
4 Knoblauchzehen
2 Teel. getrockneter Oregano
75 g entsteinte grüne Oliven
800 g gemischtes Hackfleisch
3 Eier
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
200 g Bacon (Frühstücksspeck), in dünnen Scheiben
150 g milder Schafkäse

AM VORTAG ZUBEREITEN
RUSTIKAL

Bei 10 Personen pro Portion etwa:
1800 kJ/430 kcal
25 g Eiweiß · 36 g Fett
3 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden

1. Die Brötchen in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, mit warmem Wasser übergießen und etwa 15 Minuten quellen lassen.

2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig werden lassen. Den Knoblauch schälen und dazupressen, den Oregano einrühren. Die Mischung etwas abkühlen lassen.

3. Die Oliven klein würfeln, die Brötchen gut ausdrücken. Beides mit den Zwiebeln würfeln, dem Hackfleisch und den Eiern gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Den Backofen auf 225° vorheizen. Zwei lange Stücke Klarsichtfolie längs überlappend auf die Arbeitsfläche legen. Die Baconscheiben so darauflegen, daß eine große Speckfläche entsteht.

5. Die Hackfleischmasse auf dem Speck verteilen. Den Schafkäse grob würfeln und als Streifen quer in die Mitte geben. Das Hackfleisch mit Hilfe der Klarsichtfolie aufrollen, dabei an einer Schmalseite beginnen. Die Rolle vorsichtig auf ein Backblech heben, die Folie entfernen. Den Hackbraten im Backofen (Mitte) etwa 1 Stunde garen. Etwas abkühlen lassen, dann vorsichtig auf eine Platte heben und auskühlen lassen.



Im Bild vorne: Hähnchen-Pflaumen-Spieße
Im Bild hinten: Hackbraten im Speckmantel

BAYERISCHE BIERSTANGEN

Zutaten für 12 Stück:
200 g doppelgriffiges Weizenmehl
50 g Roggenmahl (Type 997)
1/2 Würfel Hefe (21 g)
1 Teel. Zucker
1/8 l lauwarmes Wasser
20 g weiches Schweineschmalz
1/2 Teel. Salz
1 Teel. Backpulver
Für das Backblech: Butter
Zum Formen: etwas Mehl
Zum Bestreichen: 1 kleines Ei
Zum Bestreuen: 2 Teel. Kümmelsamen und 1 Teel. grobes Salz

GELINGT LEICHT

Pro Stück etwa:
370 kJ/88 kcal
2 g Eiweiß · 2 g Fett
16 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
1 1/2 Stunden (davon 45 Minuten Ruhe- und 25 Minuten Backzeit)

1. Die Mehle mischen und in eine große Rührschüssel geben, die Hefe an eine Seite am Schüsselrand bröckeln, den Zucker über die Hefe streuen. Das Wasser dazugießen und mit der Hefe, dem Zucker und etwas von dem Mehl zu einem dünnen Brei verrühren. Die Schüssel etwa 15 Minuten zugedeckt an einen warmen Ort stellen.

2. Das restliche Mehl, das Schweineschmalz und das Salz nach und nach unter den Vorteig kneten, dabei das Backpulver erst unter das letzte, noch trockene Mehl mischen. Den Teig zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen. Das Blech fetten.

3. Den Teig noch einmal gründlich kneten. Etwas Mehl auf eine Arbeitsfläche geben. Den Teig als Kloß auf das Mehl geben, darin wälzen und in 12 gleich große Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einer etwa 20 cm langen Rolle formen. Die Rollen mit dem verquirlten Ei bestreichen und mit dem Kümmel und dem Salz bestreuen.

4. Die Teigrollen in genügendem Abstand auf das Blech legen und die Stangen weitere 15 Minuten gehen lassen. Dann die Bierstangen wie im Rezept für die Grissini in Schritt 4 beschrieben fertigstellen.

GRISSINI

Zutaten für 16 Stück:
250 g doppelgriffiges Weizenmehl
1/2 Würfel Hefe (21 g)
1 Teel. Zucker
1/8 l lauwarmes Wasser
50 g weiche Butter
1 Teel. Salz
1 Teel. Backpulver
Für das Backblech: Butter
Zum Formen:
etwa 2 Eßl. Mohnsamen

SPEZIALITÄT AUS ITALIEN

Pro Stück etwa:
340 kJ/81 kcal
2 g Eiweiß · 3 g Fett
12 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
1 1/2 Stunden (davon 35 Minuten Ruhe- und 25 Minuten Backzeit)

1. Das Mehl in eine große Rührschüssel geben, die Hefe an eine Seite an den Schüsselrand bröckeln, den Zucker über die Hefe streuen. Das Wasser dazugießen und mit der Hefe, dem Zucker und etwas von dem Mehl zu einem dünnen Brei verrühren. Die Schüssel zugedeckt etwa 15 Minuten an einen warmen Ort stellen.

2. Das restliche Mehl, die Butter und das Salz unterkneten, dabei das Backpulver erst unter das letzte, noch trockene Mehl mischen. Den Teig zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen. Das Blech fetten.

3. Den Teig noch einmal gründlich kneten. Den Mohn auf eine Arbeitsfläche geben. Den Teig als Kloß auf den Mohn geben, darin wälzen und in 16 gleich große Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einer etwa 30 cm langen Rolle formen, dazu in soviel Mohn wälzen, wie zum Formen notwendig ist (mit zuviel Mohn rutscht der Teig). Die Teigrollen in genügendem Abstand auf das Blech legen. Den Teig nicht mehr gehen lassen.

4. Den Boden und die Seitenwände des kalten Backofens mit Wasser besprühen oder mit einem gut feuchten Tuch kurz abreiben. Die Grissini im Backofen (Mitte) bei 250° in etwa 25 Minuten knusprig goldbraun backen. Nach dem Backen noch etwa 5 Minuten im ausgeschalteten Ofen stehen lassen.



Im Bild rechts:
Grissini
Im Bild links:
Bayerische
Bierstangen

LAUWARMER SPARGELSALAT MIT RUCOLA

Noch schneller geht's mit grünem Spargel, der nicht geschält und etwa 5 Minuten kürzer gegart werden muß. Weißer Spargel schmeckt aber feiner und sieht auch hübscher aus!

Zutaten für 4 Personen:
750 g weißer Spargel
Salz
1 Prise Zucker
1 Bund Rucola
1 Teel. scharfer Senf
1 Eßl. Weißweinessig
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Eßl. Sonnenblumen- oder Distelöl

VEGETARISCH
FÜR GÄSTE

Pro Portion etwa:
310 kJ/74 kcal
4 g Eiweiß · 4 g Fett
5 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Den Spargel waschen und sorgfältig schälen, dabei oben weniger, unten mehr Schale entfernen. Die holzigen Enden abschneiden.

2. In das kochende Wasser Salz und den Zucker geben. Den Spargel darin zugedeckt in 10–15 Minuten bißfest kochen. Inzwischen den Rucola waschen, trockenschwenken und grob hacken.

3. Den Senf mit dem Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Zwei Eßlöffel vom Spargelkochwasser und das Öl darunterschlagen. Den Rucola in die Marinade geben und wenden. Alles in eine Schüssel geben.

4. Den Spargel mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser heben, sorgfältig abtropfen lassen und zur Rucolamarinade geben. Alle Zutaten mischen und nochmals abschmecken. Den Salat sofort servieren.

RADICCHIOSALAT MIT ORANGEN UND PILZEN

Zutaten für 4 Personen:
1 großer Kopf Radicchio (etwa 300 g)
2 mittelgroße Orangen
150 g Champignons
1 Bund Petersilie
1 Eßl. Butterschmalz
1 Eßl. Sonnenblumenkerne
1 Eßl. Zitronensaft
1 Eßl. trockener Weißwein
Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Eßl. Olivenöl

VEGETARISCH

Pro Portion etwa:
640 kJ/150 kcal
4 g Eiweiß · 9 g Fett
8 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Den Radicchio in die einzelnen Blätter zerteilen, waschen, trockenschwenken und in Streifen schneiden. Die Orangen schälen, dabei so viel weiße Haut wie möglich entfernen. Die Orangen in Würfel schneiden, dabei den austretenden Saft auffangen und alle Kerne entfernen.

2. Die Pilze nach Bedarf abspülen. Die Stielenden abschneiden und die Pilze vierteln. Die Petersilie waschen und fein hacken.

3. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin bei starker Hitze unter Wenden etwa 2 Minuten braten. Die Sonnenblumenkerne untermischen und kurz mitrösten. Die Pilze mit dem Zitronensaft, dem Wein und dem Orangensaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie untermischen.

4. Den Radicchio, die Orangenwürfel und die Pilze mit der Sauce in eine Schüssel geben. Mit dem Öl mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Im Bild oben:
Lauwarmer Spargelsalat mit Rucola
Im Bild unten:
Radicchiosalat mit Orangen und Pilzen

Dänischer Gurkensalat

Zutaten für 8 Personen:
1 große Salatgurke (etwa 600 g)
1 Eßl. grobes Meersalz
300 g Naturjoghurt
100 g Crème fraîche
1 kleine Knoblauchzehe

PREISWERT
GELINGT LEICHT

Pro Portion etwa:
240 kJ/57 kcal
1 g Eiweiß · 5 g Fett
2 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
40 Minuten

1. Die Gurke waschen. Mit dem Zestenreißer oder dem Schälmesser einige feine Streifen Schale für die Dekoration abschälen. Die Gurke anschließend ganz schälen. Mit dem Gurkenhobel in ganz dünne Scheiben hobeln.

2. Die Gurkenscheiben in ein großes Sieb geben und mit dem Salz mischen. Über eine Schüssel hängen und die Gurken etwa 30 Minuten Wasser ziehen lassen.

3. Den Joghurt mit der Crème fraîche verrühren. Den Knoblauch durch die Presse in die Sauce drücken.

4. Die Gurkenscheiben in einem frischen Geschirrtuch etwas ausdrücken.

5. Die Gurkenscheiben unter die Sauce mischen. Mit dünnen Streifen von der Gurkenschale dekorieren. Bis zum Anrichten kalt stellen.

Champignon-Salat

Zutaten für 8 Personen:
1 kg feste Champignons mit geschlossenen Köpfen
2 unbehandelte Zitronen
1 Zwiebel
1 Eßl. Butter
200 g saure Sahne
Zucker
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1/4 Eisbergsalat
2 Bund Schnittlauch

KALORIENARM

Pro Portion etwa:
340 kJ/81 kcal
5 g Eiweiß · 5 g Fett
5 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
50 Minuten

1. Die Champignons putzen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden.

2. Die Zitronen mit heißem Wasser abwaschen und abtrocknen. Von einer Zitrone die Schale an der Zitronenreibe abreiben. Den Saft aus beiden Zitronen pressen.

3. In einem Topf 1/2 l Wasser mit 3 Eßlöffeln Zitronensaft und 2 Prisen Salz aufkochen lassen.

4. Die Champignons im Zitronenwasser etwa 3 Minuten ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und gründlich abtropfen lassen.

5. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin bei kleiner Hitze andünsten. Dann in der geschlossenen Pfanne etwa 5 Minuten dünsten. Die Zwiebeln in eine Schüssel umfüllen.

6. Die saure Sahne in einer großen Schüssel glattrühren. 2–3 Eßlöffel Zitronensaft, die abgeriebene Zitronenschale und die gedünsteten Zwiebeln unterrühren. Die Soße mit Zucker, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

7. Den Eisbergsalat quer in feine Streifen schneiden, waschen und in der Salatschleuder gut trocknen.

8. Den Schnittlauch gut waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.

9. Die Pilze und die Salatstreifen in die Soße geben und miteinander vermischen.

10. Den Salat in einer flachen Schüssel anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

KARTOFFEL-SALAT

Zutaten für 8 Personen:
2 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
200 g Kefir
200 g Mayonnaise
2 Eßl. scharfer Senf
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
300 g rote Zwiebeln
6 Eßl. gehackter Dill

PREISWERT
WÜRZIG

Pro Portion etwa:
1400 kJ/330 kcal
7 g Eiweiß · 14 g Fett
44 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Die Kartoffeln in der Schale gar kochen. Ausdampfen lassen, schälen und ganz abkühlen lassen.

2. Aus dem Kefir und der Mayonnaise eine Sauce rühren. Den Senf unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

4. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Mit den Zwiebeln in einer großen Schüssel mischen.

5. Die Sauce unterrühren. Den Kartoffelsalat nochmals mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den Dill darüber streuen.

WEISSKOHL-SALAT

Zutaten für 8 Personen:
1 kleiner Weißkohl (etwa 1 kg)
Salz
1 rotschaliger Apfel (zum Beispiel Elstar, etwa 150 g)
1 mittelgroße Zwiebel
80 g Preiselbeeren (ersatzweise gezuckerte Preiselbeeren aus dem Glas)
200 g Naturjoghurt
3 Eßl. Öl
6 Eßl. Orangensaft, frisch gepreßt
Zucker
Ingwerpulver
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
nach Belieben 1 Eßl. Haselnußkerne

LÄSST SICH
GUT VORBEREITEN

Pro Portion etwa:
420 kJ/100 kcal
3 g Eiweiß · 5 g Fett
12 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Vom Weißkohl die äußeren Blätter entfernen. Den Kohl vierteln und den Strunk herausschneiden.

2. In einem großen Topf reichlich Wasser mit 1 Teelöffel Salz aufkochen lassen.

3. Den Kohl quer in feine Streifen hobeln. Die Kohlstreifen im kochenden Salzwasser etwa 2 Minuten garen. In ein Sieb abschütten und kurz unter kaltem Wasser abschrekken. Gut abtropfen lassen. Mit der Hand etwas ausdrücken.

4. Den Apfel schälen, achteln und das Kernhaus herausschneiden. Die Achtel quer in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Beeren in einem Sieb waschen und trockenschütteln. Alles in einer Schüssel mischen.

5. Den Joghurt mit dem Öl und dem Orangensaft verrühren. Die Sauce kräftig mit Zukker (entfällt bei der Verwendung von gezuckerten Preiselbeeren), Salz, Ingwerpulver und Pfeffer abschmecken.

6. Den Salat mit der Sauce anmachen.

7. Nach Belieben Haselnußkerne hacken und über den Salat streuen.

Variante:
Statt mit gegartem Weißkohl können Sie den Salat auch mit rohem Kohl zubereiten. Damit die Weißkohlstreifen weich genug werden, müssen sie sehr fein geschnitten sein und in einer weiten Schüssel mit 2–3 Teelöffeln Salz mit beiden Händen etwa 5 Minuten lang kräftig durchgeknetet werden.

HIRSE-KIWI-SALAT

Zutaten für 8 Personen:
1/2 l Gemüsebrühe
250 g Hirsekörner
400 g Putenbrustfilet
10 Eßl. Öl
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Cayennepfeffer
400 g mittelalter Gouda
8 Kiwis
8 Eßl. Apfelessig

RAFFINIERT

Pro Portion etwa:
2100 kJ/500 kcal
29 g Eiweiß · 29 g Fett
29 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
1 Stunde

1. Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, die Hirse einstreuen und zugedeckt bei milder Hitze etwa 15 Minuten garen, anschließend auflockern und abkühlen lassen.

2. Inzwischen das Putenfleisch waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. 1 Eßlöffel Öl in einer breiten Pfanne erhitzen, die Putenstreifen darin unter Rühren 3–4 Minuten bei starker Hitze goldbraun braten. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und Cayennepfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

3. Den Gouda entrinden, wie das Putenfleisch in Streifen schneiden. Die Kiwis schälen und längs in gleichmäßige Spalten schneiden.

4. Den Apfelessig mit dem restlichen Öl verquirlen, mit Salz, schwarzem Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vorsichtig vermengen. Bis zum Anrichten noch etwas durchziehen lassen.

LINSEN-PUTEN-SALAT

Zutaten für 8 Personen:
2 Bund Frühlingszwiebeln
1 Glas eingelegter Kürbis (Abtropfgewicht 330 g)
500 g Putenbrustfilet
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Cayennepfeffer
gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
10 Eßl. Öl
600 ml Hühnerbrühe
250 g rote Linsen
1 Bund Petersilie
8 Eßl. Weißweinessig

PREISWERT
GELINGT LEICHT

Pro Portion etwa:
1300 kJ/310 kcal
24 g Eiweiß · 14 g Fett
19 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
1 Stunde
Marinierzeit: mindestens
2 Stunden

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Den Kürbis in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, den Sud auffangen. Die Kürbisstücke in dicke Scheiben schneiden.

2. Das Putenbrustfilet waschen und trockentupfen. In etwa 1/2 cm dicke Scheiben, diese dann in Würfel schneiden. Mit Salz, schwarzem Pfeffer, Cayennepfeffer und etwas Kreuzkümmel würzen.

3. 2 Eßlöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Putenwürfel darin portionsweise unter Rühren etwa 1 Minute braten, wieder aus der Pfanne nehmen.

4. Die Brühe aufkochen, die Linsen darin zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

5. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und ohne die groben Stiele fein hacken. Mit dem Essig, 5 Eßlöffeln Kürbissud und dem restlichen Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmekken. Die vorbereiteten Zutaten untermengen und alles zugedeckt mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.

Variante:
Statt roter Linsen können Sie auch braune oder grüne Linsen verwenden. Diese müssen aber 1–1 1/2 Stunden gekocht und vorher, am besten über Nacht, eingeweicht werden.



Im Bild vorne:
Linsen-Puten-Salat
Im Bild hinten:
Hirse-Kiwi-Salat

26 Salate

GARNELEN-GLASNUDEL-SALAT

Zutaten für 12 Personen:
250 g Glasnudeln
1 Stück frischer Ingwer (etwa walnußgroß)
3 Knoblauchzehen
3 rote Chilischoten
100 g feste Kokoscreme (als Block im Asienladen erhältlich)
75 ml Hühnerbrühe
250 g gegarte und geschälte Tiefseegarnelen
1 kleiner Chinakohl (etwa 500 g)
1 rote Paprikaschote
etwa 100 ml Sojasauce
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

FESTLICH

Pro Portion etwa:
610 kJ/150 kcal
8 g Eiweiß · 3 g Fett
23 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde
Marinierzeit: mindestens 2 Stunden

1. Die Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit heißem Wasser übergießen und darin abgedeckt mindestens 30 Minuten quellen lassen.

2. Den Ingwer und den Knoblauch schälen. Die Chilischoten waschen, putzen und mit einem scharfen Messer von den Kernen befreien. Alles sehr fein hacken.

3. Die Kokoscreme fein raspeln, in einem kleinen Topf mit der Hühnerbrühe verrühren und darin bei schwacher Hitze auflösen.

4. Die Garnelen kalt abbrausen, gut abtropfen lassen. In die Kokos-Hühner-Brühe geben. Den Ingwer, den Knoblauch und den Chili hinzufügen und gut unterrühren.

5. Den Chinakohl putzen, waschen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.

6. Die Paprikaschote waschen, von den Kernen und den weißen Trennhäuten befreien, vierteln und dann in sehr feine Streifen schneiden.

7. Die eingeweichten Glasnudeln kleinschneiden. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, die Glasnudeln darin 2–3 Minuten garen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

8. Alle vorbereiteten Zutaten gründlich vermischen, den Salat mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt etwa 2 Stunden durchziehen lassen.

Variante:
Preiswerter wird der Salat, wenn Sie statt der Garnelen gebratene, scharf gewürzte Fleischwürfel verwenden. Kaufen Sie etwa 500 g Schweineschnitzel und schneiden Sie diese in 1–2 cm kleine Würfel. Diese würzen Sie kräftig mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Cayennepfeffer und braten sie scharf in etwas Öl an.



Ein asiatisch inspirierter Salat, der ganz leicht gelingt und Ihre Gäste sicher begeistern wird.

ARABISCHER MÖHRENSALAT

Als Vorspeisensalat oder als Beilage zu gebratenem Fisch servieren.

Zutaten für 4 Personen:
600 g Möhren
Salz
5 Knoblauchzehen
1 frische rote Chilischote
1 Teel. Kreuzkümmel
1 Eßl. Paprikapulver, edelsüß
4 Eßl. Olivenöl, kaltgepreßt
1 Bund glatte Petersilie
Saft von 2 kleinen Zitronen

SCHARF

Pro Portion etwa:
590 kJ/140 kcal
3 g Eiweiß · 8 g Fett
13 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
30 Minuten

1. Die Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf 350 ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Möhren darin zugedeckt bei mittlerer Hitze und leicht köchelndem Wasser etwa 10 Minuten garen.

2. Inzwischen den Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Chilischote längs aufschlitzen, entkernen und hacken, anschließend sorgfältig die Hände waschen. Den Kreuzkümmel, den Knoblauch, den Chili und 1 Prise Salz im Mörser zu einer Paste zerstampfen. Mit dem Paprika und dem Olivenöl verrühren.

3. Die Gewürzpaste unter die Möhren rühren. Alles einmal aufkochen lassen. Dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

4. Die Petersilie waschen und hacken. Mit dem Zitronensaft unter die Möhren rühren. Den Möhrensalat ganz abkühlen lassen, dann servieren.

BULGUR-ROMANA-SALAT

Dieser aromatische Salat wird auf der griechischen Insel Santorin gerne als leichtes Hauptgericht serviert.

Zutaten für 4 Personen:
200 ml Gemüsebrühe
1 Teel. Korianderkörner
150 g Bulgur
1 Teel. türkische Paprikaflocken nach Belieben
1 Kopf Romanasalat
1/2 Weißkohl (etwa 400 g)
1/4 Teel. Kreuzkümmel
Salz
1/2 Bund glatte Petersilie
4 Tomaten
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Zweig Minze
6 Eßl. Olivenöl
8 Eßl. Zitronensaft
8 Eßl. Walnüsse, grob geraspelt (ersatzweise Haselnüsse)

GELINGT LEICHT

Pro Portion etwa:
1800 kJ/430 kcal
7 g Eiweiß · 25 g Fett
12 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
35 Minuten

1. Die Gemüsebrühe erhitzen. Den Koriander im Mörser zerstoßen. Den Bulgur mit der Gemüsebrühe, den Paprikaflocken und dem Koriander vermischen. Zugedeckt etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur quellen lassen.

2. Inzwischen den Romanasalat waschen, in fingerbreite Streifen schneiden und abtropfen lassen. Den Weißkohl waschen, vom Strunk befreien und in sehr feine Streifen schneiden. Mit Kreuzkümmel und etwas Salz mischen und mit den Händen kräftig durchkneten.

3. Die Petersilie waschen, trockenschleudern, grob hakken und unter den Weißkohl mischen. Die Tomaten waschen, vierteln, dabei den Stielansatz entfernen. Die Minze waschen, trockenschleudern, die Blättchen vom Stengel zupfen und fein hacken.

4. Alles in vier Servierschüsselchen anrichten, salzen und pfeffern, nach Belieben mit Minze bestreuen.

5. Den Bulgur darüber verteilen, mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Mit den Nüssen bestreuen.
Dazu warmes Sesam-Fladenbrot servieren.

AUBERGINEN-SALAT MIT KORINTHEN

Zutaten für 4 Personen:
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 mittelgroße Aubergine (etwa 350 g)
2 Stangen Staudensellerie
4 Eßl. Olivenöl
4 mittelgroße Tomaten
1 getrocknete rote Chilischote
100 ml Rotwein (ersatzweise Tomatensaft)
2 Eßl. Korinthen
2 Eßl. Rotweinessig
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
je 1/2 Teel. getrockneter Thymian und Oregano
1 Eßl. Kapern
2 Eßl. Pinienkerne

FÜR GÄSTE

Pro Portion etwa:
790 kJ/190 kcal
4 g Eiweiß · 11 g Fett
13 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und würfeln. Die Aubergine waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Den Staudensellerie waschen, längs halbieren, in kleine Würfel schneiden. 2 Eßlöffel Öl erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Die Aubergine dazugeben und etwa 5 Minuten mitbraten. Den Sellerie hinzufügen.

2. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und achteln, dabei die Stielansätze entfernen. In die Pfanne geben. Die Chilischote zerstoßen, mit Rotwein und Korinthen unterrühren. Mit Essig, Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano würzen. Das restliche Olivenöl Dazugeben, alles noch etwa 5 Minuten zugedeckt dünsten. Die Kapern und die Pinienkerne untermischen. Abkühlen lassen und servieren.

BROTSALAT MIT MINZE

Zutaten für 4 Personen:
4 dünne libanesische Fladenbrote (ersatzweise 1/2 schmales Baguette)
4 Eßl. Olivenöl
3 Bund glatte Petersilie
1/2 Romanasalat
4 Zweige Minze
350 g kleine Tomaten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
je 1 Teel. schwarze Pfefferkörner, Korianderkörner und Kreuzkümmel
Salz
1 Prise Muskatnuß, frisch gerieben
je 1 Prise Nelkenpulver, Kardamom und Cayennepfeffer
2 Zitronen

SPEZIALITÄT AUS DEM LIBANON

Pro Portion etwa:
1000 kJ/240 kcal
6 g Eiweiß · 9 g Fett
31 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Die Fladenbrote in markstückgroße Stücke reißen (Das Baguette dann in hauchdünne Scheiben schneiden). 1 Eßlöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Brot darin unter Wenden gut braun braten, zur Seite stellen.

2. Die Petersilie, den Romanasalat und die Minze waschen. Den Romanasalat und die Petersilie in feine Streifen schneiden. Die Minze fein hacken. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Alles vermischen.

3. Die ganzen Gewürze im Mörser zusammen mit 1 Teelöffel Salz zerstoßen, die gemahlenen Gewürze untermischen. Die Zitronen auspressen, den Saft mit den Gewürzen und dem Olivenöl verrühren, über den Salat gießen, eventuell noch nachsalzen und den Salat bis zum Servieren 10–15 Minuten ziehen lassen.



KARTOFFEL-SALAT MIT FORELLEN-FILETS

Zutaten für 8–10 Personen:
2 kg kleine, neue festkochende Kartoffeln
Salz
1 kleine Salatgurke (etwa 350 g)
400 g geräucherte Forellenfilets
1 unbehandelte Zitrone
2 große Bund Dill
150 ml Gemüsebrühe
250 g Schmand, ersatzweise saure Sahne
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Tabasco

RUSTIKAL

Bei 10 Personen pro Portion etwa:
850 kJ/200 kcal
13 g Eiweiß · 4 g Fett
29 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Die Kartoffeln gründlich waschen, zugedeckt in wenig Salzwasser garen. Abgießen, kurz abkühlen lassen, dann pellen und halbieren.

2. Die Salatgurke schälen, längs halbieren, mit einem Löffel entkernen und die Hälften in Scheiben schneiden. Die Forellenfilets häuten und quer in etwa 1/2 cm breite Streifen schneiden.

3. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben. Die Zitrone auspressen. Den Dill waschen, trockenschütteln und ohne die groben Stiele fein hacken. Die Zitronenschale und den -saft, den Dill, die Brühe und den Schmand verrühren, die Sauce mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Tabasco abschmecken.

4. Alle Zutaten in eine große Salatschüssel geben und vorsichtig vermengen.
Mit knusprigem Baguette oder kräftigem Schwarzbrot als Beilage servieren.



CHICORÉE-MUSCHEL-COCKTAIL

Zutaten für 8 Personen:
200 g Schalotten
8 Eßl. Weißweinessig
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
6 Eßl. Olivenöl
6 Eßl. neutrales Pflanzenöl
700 g Chicorée
400 g feste Tomaten
2 Gläser Miesmuscheln in Wassersud (je etwa 330 g)
1 Bund glatte Petersilie

RAFFINIERT

Pro Portion etwa:
850 kJ/200 kcal
10 g Eiweiß · 16 g Fett
4 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Die Schalotten schälen und sehr fein würfeln, mit dem Essig, Salz und Pfeffer verquirlen. Beide Ölsorten kräftig unterschlagen.

2. Den Chicorée putzen und waschen. Einige große, schöne Blätter ablösen und beiseite legen, den übrigen Chicorée quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auseinander blättern.

3. Die Tomaten waschen, in dünne Spalten schneiden, dabei von den Stielansätzen und den Kernen befreien. Die Muscheln in ein Sieb geben, kurz unter kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und ohne die groben Stiele fein hacken.

4. Den Chicorée, die Tomaten, die Muscheln und die Petersilie vorsichtig in der Salatsauce wenden. Eine Schale mit den Chicoréeblättern auslegen. Den Muschelsalat darauf anrichten.

Variante:
Wenn Sie genug Zeit haben, können Sie auch frische Miesmuscheln verwenden. Dazu 2,5 kg Muscheln unter fließendem Wasser bürsten, in 1/8 l kochendem, mit Suppengrün gewürztem Wasser etwa 10 Minuten garen. Das Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Ungeöffnete Muscheln unbedingt wegwerfen!

QUICHE LORRAINE

Lothringer Schinkentorte

Zutaten für eine Springform
von 28 cm Ø:
Für den Teig:
125 g weiche Butter
200 g Mehl
3 Eßl. kaltes Wasser
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
1 Eßl. Emmentaler, frisch gerieben
1 Knoblauchzehe
Für den Belag:
5 Scheiben gekochter Schinken
von je etwa 1 1/2 cm Dicke (etwa
500 g)
100 g milder roher Schinken in
dünnen Scheiben
3–4 Zwiebeln
1 großes Bund gemischte Kräuter
3 Knoblauchzehen
5 Eier
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
200 g Emmentaler, frisch gerieben
200 g Sahne

BRAUCHT ETWAS ZEIT

Bei 6 Personen
pro Portion etwa:
3420 kJ/800 kcal
39 g Eiweiß · 60 g Fett
23 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
2 3/4 Stunden (davon
55 Minuten Backzeit)

1. Für den Teig die Butter in einer großen Schüssel mit dem Mehl verkneten. Das Wasser dazugeben, salzen und pfeffern. Den Käse untermischen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Alles gut verkneten und den Teig etwa 1 Stunde kühl stellen.

2. Inzwischen für den Belag den Schinken fein würfeln. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Kräuter fein hakken. Alles miteinander vermengen. Den Knoblauch schälen und dazupressen.

3. Die Eier in eine andere Schüssel schlagen, salzen und pfeffern. Den Käse dazugeben und alles gut vermengen. Die Sahne unterrühren. Den Backofen auf 200° vorheizen.

4. Den Teig durchkneten, vorsichtig ausrollen und in die Form legen. Einen Rand von etwa 2 cm hochziehen. Im Backofen (Mitte) etwa 10 Minuten vorbacken.

5. Die Schinken-Kräuter auf dem Teig verteilen. Die Ei-Käse-Masse darüber gießen.

6. Die Quiche im Backofen (Mitte) in etwa 45 Minuten fertig backen. Etwas abkühlen lassen, lauwarm servieren.

TARTE AU FROMAGE

Käsetorte

Zutaten für eine Springform
von 28 cm Ø:
Für den Teig:
250 g Mehl
Salz
125 g weiche Butter
1 Ei
1 1/2–2 Eßlöffel kaltes Wasser
Für den Belag:
250 g Greyerzer Käse
4 Eier
200 g Sahne
1 Messerspitze Muskatnuß, frisch
gerieben
Cayennepfeffer
Pfeffer, frisch gemahlen
eventuell Salz

GELINGT LEICHT

Bei 6 Personen
pro Portion etwa:
2500 kJ/600 kcal
19 g Eiweiß · 44 g Fett
34 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
1 1/2 Stunden (davon
45 Minuten Ruhezeit und
30 Minuten Backzeit)

1. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben und leicht salzen. Die Butter dazugeben und alles gut verkneten. Das Ei dazukneten. Den Teig mit dem Wasser geschmeidiger machen. Alles noch einmal gut durchkneten und mindestens 1 Stunde an einem kühlen Ort ruhen lassen.

2. Inzwischen für den Belag den Käse grob reiben. Die Eier mit der Sahne untermischen. Mit dem Muskat, ganz wenig Cayennepfeffer und Pfeffer würzen, eventuell leicht salzen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

3. Den Teig ausrollen. In die Form legen, mit einer Gabel einstechen und im Backofen (Mitte) etwa 15 Minuten vorbacken.

4. Die Käsemasse auf der Teigplatte verteilen. Den Käsekuchen bei 250° in etwa 15 Minuten goldgelb backen.



Im Bild vorne:
Quiche lorraine
Im Bild hinten:
Tarte au
fromage

Spinat-Törtchen

Statt mit Spinat schmecken die Törtchen auch mit Mangold sehr gut. Verwenden Sie dann aber nur die Blätter.

Zutaten für 6 Personen:
100 g Butter
200 g Mehl
Salz
500 g Spinat
2 Knoblauchzehen
1 Eßl. Zitronensaft
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
125 g Mozzarella

RAFFINIERT

Pro Portion etwa:
1300 kJ/310 kcal
9 g Eiweiß · 18 g Fett
27 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
1 1/2 Stunden

1. Die Butter in kleine Stücke schneiden und mit dem Mehl, 1 kräftigen Prise Salz und etwa 3 Eßlöffeln kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten.

2. Mit dem Teig sechs Tortelettförmchen auskleiden. Den Teig in den Förmchen etwa 1 Stunde kühl stellen.

3. Inzwischen den Spinat verlesen und von den groben Stielen befreien. Mehrmals in stehendem kaltem Wasser gründlich waschen. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Den Spinat darin etwa 1 Minute blanchieren, bis er zusammengefallen ist. Dann in ein Sieb schütten, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

4. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse auf den Spinat drücken. Den Zitronensaft hinzufügen und alles gut vermischen. Den Spinat mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Teigtörtchen verteilen. Den Mozzarella abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls auf den Törtchen verteilen.

5. Die Törtchen im Backofen (Mitte, Gas Stufe 4) in etwa 20 Minuten backen, bis der Teig knusprig und der Käse zerlaufen ist.

Käse-Törtchen

Zutaten für 6 Personen:
100 g Butter
200 g Mehl
Salz
1 Bund Petersilie
3 Eier
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 kräftige Prise Cayennepfeffer
250 g Bergkäse, frisch gerieben
150 g Sahne
2 Eßl. Speisestärke
2 Eßl. Mohnsamen

FÜR UNGEÜBTE

Pro Portion etwa:
2300 kJ/550 kcal
19 g Eiweiß · 39 g Fett
30 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
1 1/2 Stunden

1. Die Butter in kleine Stücke schneiden und mit dem Mehl, 1 Prise Salz und etwa 3 Eßlöffeln kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten.

2. Mit dem Teig sechs Tortelettförmchen auskleiden. Den Teig in den Förmchen etwa 1 Stunde kühl stellen.

3. Die Petersilie gut waschen, trockenschwenken und ohne die groben Stiele fein hacken. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit Pfeffer, dem Cayennepfeffer, dem Käse, der Sahne und der Petersilie verrühren.

4. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und auf die Käsecreme geben. Die Speisestärke darüber stäuben. Alles mit einem Schneebesen locker mischen.

5. Die Käsecreme auf den Teigtörtchen verteilen, mit den Mohnsamen bestreuen und im Backofen (Mitte, Gas Stufe 4) in etwa 25 Minuten backen, bis der Teig gebräunt und der Belag gestockt ist.

HACKFLEISCH-JOGHURT-KUCHEN

Zutaten für 4–6 Personen:
200 g Mehl
Salz
5 Eier
2 Eßl. Öl
500 g Rinderhackfleisch
3–4 Knoblauchzehen
2–3 Bund Petersilie (je nach Größe)
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
Cayennepfeffer
500 g Joghurt
Für die Arbeitsfläche: Mehl
Für die Form: Öl

PREISWERT

Bei 6 Personen pro Portion etwa:
1600 kJ/380 kcal
27 g Eiweiß · 19 g Fett
27 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
1 1/2 Stunden

1. Das Mehl mit 1 Prise Salz, 2 Eiern und 1 Eßlöffel Öl zu einem glatten Teig verkneten. Bei Zimmertemperatur etwa 1/2 Stunde ruhen lassen.

2. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin bei starker Hitze unter Rühren braten, so daß es krümelig wird.

3. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trockenschwenken und fein hacken. Mit dem Knoblauch unter das Fleisch mischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig abschmecken.

4. Den Joghurt mit den restlichen Eiern verrühren. Den Backofen auf 180° vorheizen.

5. Den Teig durchkneten und auf wenig Mehl in Größe einer Form von 28 cm Durchmesser ausrollen. Die Form fetten und mit dem Teig auskleiden, dabei einen Rand von etwa 3 cm hochziehen.

6. Das Hackfleisch auf dem Teig verteilen und mit der Joghurtcreme begießen. Den Kuchen im Backofen (Mitte, Gas Stufe 2) in etwa 45 Minuten backen.

SPECK-KRÄUTER-QUICHE

Zutaten für 4–6 Personen:
125 g Butter
250 g Mehl
Salz
150 g durchwachsener Räucherspeck
150 g Zwiebeln
50 g gemischte frische Kräuter (zum Beispiel Petersilie, Majoran, Basilikum und Bohnenkraut)
100 g Emmentaler
125 g Sahne
4 Eier
weißer Pfeffer, frisch gemahlen

GELINGT LEICHT

Bei 6 Personen pro Portion etwa:
2400 kJ/570 kcal
11 g Eiweiß · 42 g Fett
35 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
1 3/4 Stunden

1. Die Butter in kleine Stücke schneiden und mit dem Mehl, 1 kräftigen Prise Salz und etwa 4 Eßlöffeln kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten.

2. Mit dem Teig eine Form von 28 cm Durchmesser auskleiden, dabei einen Rand von etwa 2 cm hochziehen. Den Teig in der Form etwa 1 Stunde kühl stellen.

3. Den Speck von Knorpeln und der Schwarte befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Den Speck in einer Pfanne bei mittlerer Hitze glasig braten. Die Zwiebeln dazugeben und alles noch etwa 5 Minuten weiterbraten.

4. Die Kräuter waschen, trockenschwenken und ohne die groben Stiele hacken. Den Käse reiben.

5. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Speck und die Kräuter mischen und auf dem Teig verteilen. Den Käse mit der Sahne und den Eiern verrühren und mit reichlich Pfeffer würzen. Eventuell etwas Salz zugeben. Die Eiersahne über den Speck gießen.

6. Die Quiche im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3) in etwa 40 Minuten backen.



Kleine Oliven-Quiches

Noch würziger werden diese Quiches, wenn Sie statt dem relativ milden Mozarella eine pikantere Käsesorte, zum Beispiel Fontina, nehmen.

Zutaten für 4 Personen:
2 Platten tiefgefrorener Hefeteig
100 g schwarze Oliven, entsteint
2 Sardellenfilets
1 milder Peperoncino aus dem Glas
1 Knoblauchzehe
150 g Mozzarella
Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Eßl. Pinienkerne
Für die Förmchen: Öl

RAFFINIERT

Pro Portion etwa:
1700 kJ/400 kcal
15 g Eiweiß · 21 g Fett
38 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
50 Minuten

1. Die Hefeteigplatten nebeneinander auslegen und in etwa 15 Minuten auftauen lassen.

2. Inzwischen die Oliven in dünne Scheiben schneiden. Die Sardellenfilets kalt abspülen und in kleine Stücke schneiden. Den Peperoncino vom Stiel befreien und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hakken. Den Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

3. Den Käse mit dem Knoblauch, dem Peperoncino, den Sardellen und den Oliven mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Den Backofen auf 220° vorheizen. Vier feuerfeste Förmchen mit Öl ausstreichen.

5. Den Hefeteig jeweils halbieren und die Förmchen damit auskleiden. Die Käsemasse darauf verteilen und mit den Pinienkernen bestreuen.

6. Die Quiche-Törtchen im Backofen (Mitte, Gas Stufe 4) in etwa 20 Minuten backen, bis der Belag gebräunt ist.



KLEINE KOHLRABI-QUICHES

Zutaten für 4 Personen:
2 Platten tiefgefrorener Blätterteig
1 Kohlrabi (etwa 250 g)
1 Eßl. Zitronensaft
50 g Hartkäse
4 Eßl. Sahne
1 Ei
1/2 Teel. scharfer Senf
Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1/2 Bund Schnittlauch

SCHNELL

Pro Portion etwa:
1100 kJ/260 kcal
8 g Eiweiß · 18 g Fett
15 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
50 Minuten

1. Die Blätterteigplatten nebeneinanderlegen und in etwa 15 Minuten auftauen lassen.

2. Inzwischen den Kohlrabi schälen und nicht zu fein raspeln. Mit dem Zitronensaft mischen. Den Käse fein reiben und mit der Sahne und dem Ei untermischen. Die Masse mit dem Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Vier feuerfeste Förmchen mit glattem Rand kalt ausspülen, aber nicht abtrocknen. Die Blätterteigplatten jeweils halbieren und die feuchten Förmchen damit auskleiden. Die Kohlrabimasse auf dem Teig verteilen.

4. Die Törtchen auf ein Backblech stellen und im Backofen (unten, Gas Stufe 2) in etwa 30 Minuten backen, bis der Belag gebräunt ist. Den Schnittlauch waschen, klein schneiden und auf die fertigen Quiches streuen.

Variante:
Auch diese Quiche können Sie statt mit Blätterteig mit tiefgefrorenem Hefeteig zubereiten (wie auf Seite 36 beim Rezept für »Kleine Olivenquiches« beschrieben).

Zwiebel-kuchen

Die drei verschiedenen Zwiebelsorten sorgen für einen besonders pikanten Geschmack.

Zutaten für 6–8 Personen:
500 g Zwiebeln
250 g rote Zwiebeln
2 Bund Frühlingszwiebeln
75 g durchwachsener Räucherspeck
1/2 Eßl. Butterschmalz
15o g Schichtkäse
Salz
5 Eßl. Sonnenblumenöl
4 Eier
4 Eßl. Milch
300 g Mehl
2 gehäufte Teel. Backpulver
200 g saure Sahne
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
Für das Backblech: Öl

PREISWERT

Bei 8 Personen pro Portion etwa:
1700 kJ/400 kcal
11 g Eiweiß · 22 g Fett
38 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
1 1/2 Stunden

1. Für den Belag die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Den Speck fein würfeln.

2. Das Butterschmalz erhitzen. Den Speck darin braten, bis er knusprig ist. Die Zwiebeln hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten braten, dann abkühlen lassen.

3. Für den Teig den Schichtkäse mit 1 kräftigen Prise Salz, dem Öl, 1 Ei und der Milch gründlich verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen. Die Hälfte davon unter den Teig rühren, den Rest unterkneten. Ein Backblech sorgfältig mit Öl ausstreichen. Den Teig auf dem Blech verteilen, dabei einen kleinen Rand formen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

4. Die Zwiebelmischung auf dem Teig verteilen. Die saure Sahne mit den restlichen Eiern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und darüber gießen. Den Zwiebelkuchen im heißen Ofen (Mitte, Gas Stufe 3) in etwa 30 Minuten backen, bis er appetitlich gebräunt ist.

Schneller Gemüse-kuchen

Zutaten für 8 Personen:
3 Platten tiefgefrorener Hefeteig
2 Pakete tiefgefrorenes Suppengemüse (je 450 g)
1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
300 g Sahne
4 Eier
200 g Emmentaler, frisch gerieben
Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Teel. edelsüßes Paprikapulver
Für das Backblech: Öl
Für die Arbeitsfläche: Mehl

GELINGT LEICHT

Pro Portion etwa:
1800 kJ/430 kcal
17 g Eiweiß · 26 g Fett
33 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
1 Stunde

1. Die Teigplatten nebeneinanderlegen und in etwa 15 Minuten auftauen lassen. Das Gemüse in eine Schüssel geben und etwa 10 Minuten antauen lassen.

2. Die Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dann würfeln. Die Sahne mit den Eiern und dem Käse verquirlen und mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver abschmecken. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Öl ausstreichen.

3. Die Teigplatten aufeinander legen und auf wenig Mehl in Größe des Backblechs ausrollen. Den Teig auf das Blech legen. Das Gemüse mit den Tomaten mischen, salzen und auf dem Teig verteilen. Die Eiersahne darüber gießen.

4. Den Gemüsekuchen im heißen Ofen (Mitte, Gas Stufe 3) in etwa 40 Minuten backen, bis er gebräunt ist.



Im Bild vorne:
Schneller
Gemüsekuchen
Im Bild hinten:
Zwiebelkuchen

FLAMKUCHEN

Zutaten für 6 Personen:
300 g Mehl
20 g Hefe
1 Prise Zucker
90 ml lauwarme Milch
Salz
5 Scheiben durchwachsener Räucherspeck (etwa 100 g)
1 Zwiebel
250 g Crème fraîche
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
Für die Arbeitsfläche: Mehl
Für das Backblech: Fett

SPEZIALITÄT AUS DEM ELSASS

Pro Portion etwa:
2300 kJ/550 kcal
8 g Eiweiß · 37 g Fett
43 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden

1. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe zerbröckeln, mit dem Zucker und etwa 3 Eßlöffeln lauwarmem Wasser anrühren und in die Mulde geben. Diesen Vorteig zugedeckt bei Zimmertemperatur etwa 15 Minuten gehen lassen.

2. Etwa 3 Eßlöffel lauwarmes Wasser, die Milch und 1 Prise Salz dazugeben und alles etwa 5 Minuten kräftig verkneten. Den Teig bei Zimmertemperatur zugedeckt etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen etwa verdoppelt hat.

3. Den Speck fein würfeln. Die Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Speck unter Rühren braten, bis er glasig ist. Die Zwiebel hinzufügen und ebenfalls glasig braten.

4. Den Teig noch einmal durchkneten. Auf wenig Mehl in Größe des Backblechs ausrollen. Den Backofen auf 220° vorheizen.

5. Das Backblech fetten. Mit dem Teig das Blech auskleiden. Den Speck und die Zwiebel mit der Crème fraîche mischen, mit Salz und Pfeffer abschmekken und auf dem Teig verstreichen. Den Kuchen im heißen Ofen (Mitte, Gas Stufe 4) in etwa 20 Minuten backen, bis er leicht gebräunt ist. Sofort heiß servieren.

RÄUCHER-FISCH-QUICHE

Zutaten für 8 Personen:
250 g Butter
500 g Mehl
Salz
4 Eßl. Joghurt
600 g junge Möhren
2 Stangen Lauch
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
500 g geräuchertes Forellenfilet
2 Eßl. Zitronensaft
5 Eier
300 g Sahne
100 g Bergkäse, frisch gerieben
weißer Pfeffer, frisch gemahlen

GELINGT LEICHT

Pro Portion etwa:
3200 kJ/760 kcal
14 g Eiweiß · 46 g Fett
55 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden

1. Die Butter mit dem Mehl, 1 kräftigen Prise Salz und dem Joghurt zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt etwa 1 Stunde kühl stellen.

2. Die Möhren schälen, putzen und fein raspeln. Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie und den Schnittlauch waschen und fein hacken. Den Räucherfisch mit zwei Gabeln zerpflücken. Alle diese Zutaten mischen und den Zitronensaft unterrühren.

3. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit der Sahne und dem Käse verrühren und mit der Gemüse-Fisch-Masse mischen.

4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Teig noch einmal durchkneten, dann ein Backblech damit auskleiden.

5. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und unter die Gemüse-Fisch-Masse heben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Teig verteilen. Die Quiche im Ofen (Mitte, Gas Stufe 3) in etwa 35 Minuten backen.



Im Bild vorne:
Räucherfisch-Quiche
Im Bild hinten:
Flamkuchen

PAPRIKAPASTE

Zutaten für 4 Personen:
4 große rote Paprikaschoten (etwa 600 g)
1 Eßl. kaltgepreßtes Olivenöl
1 Eßl. Zitronensaft
Meersalz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Bund Petersilie

PREISWERT

Pro Portion etwa:
310 kJ/74 kcal
2 g Eiweiß · 5 g Fett
5 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Paprikaschoten auf den Rost im Backofen legen und etwa 40 Minuten rösten, bis die Schalen Blasen werfen.

2. Die Paprikaschoten in ein feuchtes Tuch einschlagen und 5 Minuten ruhen lassen.

3. Von den Paprikaschoten die Haut mit einem Messer abziehen. Die Paprikaschoten halbieren, von den Stielansätzen, den weißen Rippen und den Kernen befreien und fein hacken oder im Mixer pürieren. Auskühlen lassen.

4. Das Paprikapüree mit dem Öl und dem Zitronensaft verrühren und mit Meersalz und reichlich Pfeffer abschmecken.

5. Die Petersilie waschen, trockenschwenken, von den groben Stielen befreien und fein hacken. Die Paprikapaste mit der Petersilie bestreut servieren. Sie paßt gut zu Vollkornbrot.

AUBERGINEN-PASTE MIT TOMATEN

Zutaten für 4 Personen:
2 Auberginen (etwa 400 g)
2 vollreife Tomaten (etwa 300 g)
1 kleine Zwiebel (etwa 50 g)
1 Knoblauchzehe
1 Eßl. Zitronensaft
2 Eßl. kaltgepreßtes Olivenöl
1 kräftige Prise Cayennepfeffer
Meersalz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Zum Bestreuen:
1 Bund Petersilie

BRAUCHT ETWAS ZEIT

Pro Portion etwa:
560 kJ/130 kcal
3 g Eiweiß · 10 g Fett
8 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Auberginen auf dem Rost in den Backofen geben und etwa 40 Minuten rösten, bis die Schalen ausgetrocknet sind und feine Risse zeigen.

2. Die Tomaten heiß überbrühen, abschrecken, häuten und halbieren. Dann von den grünen Stielansätzen und den Kernen befreien und sehr klein würfeln.

3. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Petersilie für die Garnierung waschen, trockenschwenken, von den groben Stielen befreien und fein hacken.

4. Die gerösteten Auberginen in ein feuchtes Tuch einschlagen und etwa 5 Minuten ruhen lassen. Dann die Haut mit einem scharfen Messer sorgfältig abziehen, die Stielansätze entfernen.

5. Das Auberginenfleisch in kleine Würfel schneiden, dabei braune losgelöste Kerne entfernen. Kleine helle Kerne können Sie mitverwenden. Die Auberginen mit dem Zitronensaft beträufeln und im Mixer pürieren.

6. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebel- und die Knoblauchstückchen darin glasig braten. Das Auberginenpüree und die Tomatenwürfel hinzufügen und bei schwacher Hitze unter häufigem Rühren in etwa 10 Minuten zu einer dicken Paste einkochen.

7. Den Aufstrich mit dem Cayennepfeffer, Meersalz und reichlich Pfeffer pikant abschmecken. Dann auskühlen lassen.

8. Die Paste mit der gehackten Petersilie bestreut servieren. Sie paßt gut zu kräftigem Vollkornbrot.

Walnuss-Brotzopf

Zutaten für 1 Brot (etwa 24 Scheiben):
300 g Weizenmehl
300 g Weizenschrot
1 Würfel Hefe (42 g)
1 Prise Zucker
3 Eßl. Öl
1 Eßl. Salz
60 g gehackte Walnüsse
Mehl für die Arbeitsfläche

GELINGT LEICHT

Pro Scheibe etwa:
450 kJ/110 kcal
3 g Eiweiß · 3 g Fett
17 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten
Ruhezeit: etwa 50 Minuten
Backzeit: etwa 35 Minuten

1. Das Mehl mit dem Schrot in einer Schüssel mischen. Eine Mulde in die Mitte drükken. Die Hefe hineinbröckeln. Mit dem Zucker bestreuen. 50 ml lauwarmes Wasser über die Hefe gießen und zu einem dicken Brei verrühren.

2. Den Brei mit 250 ml Wasser zu einem Teig verkneten. Zuerst mit den Knethaken des Handrührgerätes gut durchkneten.

3. Den Teig noch einmal mit bemehlten Händen kneten. Dann zu einer Kugel formen, wieder in die Schüssel legen, zugedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

4. Nacheinander das Öl, das Salz und die Walnüsse in den Teig kneten. Falls nötig, zum Kneten noch etwas Mehl hinzufügen.

5. Den Teig in 3 Portionen teilen. Jede zu einer etwa 45 cm langen Rolle formen. Die Teigrollen auf einem mit Backpapier belegten Blech zum Zopf flechten. Mit einem Tuch bedecken und nochmals 20 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Den Backofen auf 250° vorheizen.

6. Das Blech in den Backofen (Mitte, Umluft 220°) schieben und den Walnußzopf bei 225° (Umluft 200°) etwa 35 Minuten backen. Garprobe mit dem Holzstäbchen machen. Der Zopf schmeckt besonders gut zu Käse.

Fladenbrote

Zutaten für 4 große oder 8 kleine Brote:
150 g Roggenmehl
650 g Weizenmehl
1 Würfel Hefe (42 g)
1/2 l Milch (Zimmertemperatur)
1 Teel. Korianderkörner
1 Teel. Anis, gemahlen
1 Eßl. Salz
100 g Naturjoghurt
2 Eßl. Rübensirup
Zum Bestreuen: Korianderkörner und Anis nach Belieben

BRAUCHT ETWAS ZEIT

Bei 8 Broten pro Brot etwa:
1600 kJ/380 kcal
14 g Eiweiß · 4 g Fett
74 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten
Ruhezeit: 1 Stunde 20 Minuten
Backzeit: etwa 40 Minuten

1. Das Mehl in einer großen Schüssel mischen. In die Mitte eine Mulde drücken.

2. Dann die Hefe in die Mulde bröckeln. Mit etwas Milch zu einem dicken Brei verrühren.

3. Die Korianderkörner im Mörser grob zerstoßen. Mit dem Anis und dem Salz zum Mehl in die Schüssel geben.

4. Die restliche Milch mit dem Joghurt verrühren und nach und nach zugießen. Mit den Knethaken des Handrührgerätes einen elastischen Teig kneten. Den Teig bei Zimmertemperatur etwa 1 Stunde zugedeckt ruhen lassen.

5. Aus dem Teig 4 große oder 8 kleine Fladenbrote formen, nach Belieben mit Koriander und Anis bestreuen und nochmals 20 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

6. Die Fladen mit einer Gabel einstechen und bei 200° (Umluft 175°) etwa 40 Minuten backen. Etwa 5 Minuten vor Ende der Backzeit mit Wasser und dem Sirup bestreichen.

7. Die Fladenbrote noch warm in frische Küchentücher einschlagen, damit sie bis zum Verzehr weich bleiben und nicht austrocknen.

FRISCHKÄSE FINNISCHE ART

Zutaten für 8 Personen:
2 l Vollmilch
600 g Buttermilch
2 Eier
Salz
1 Handvoll frische, junge Brennesselblätter (ersatzweise 2 Eßl. Schnittlauchröllchen)

GELINGT LEICHT
ORIGINELL

Pro Portion etwa:
870 kJ/210 kcal
12 g Eiweiß • 11 g Fett
15 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 3 Stunden

1. Die Milch in einen Topf gießen und bei mittlerer Hitze langsam erhitzen.

2. In der Zwischenzeit die Buttermilch und die Eier mit dem Schneebesen in einer Schüssel kräftig verrühren.

3. Wenn die Milch gerade zu kochen beginnt, die Buttermilch-Ei-Mischung unter Rühren zur Milch gießen. Den Herd ausschalten. Den Topf mit der Käsemilch noch etwa 2 Stunden auf dem Herd stehen lassen.

4. Inzwischen die Brennesselblätter verlesen und waschen. Im Küchentuch gut trockenschütteln und fein hacken.

5. Ein Sieb mit einem sauberen Geleetuch oder einer Stoffwindel auslegen. Das Sieb über eine Schüssel hängen. Die Käsemilch in das Sieb gießen und 1 gestrichenen Eßlöffel Salz unterrühren. Jetzt kann man schon sehen, daß sich Käsemasse absetzt.

6. Die Masse etwa 1 Stunde abtropfen lassen. Darauf achten, daß das Sieb nicht in der ablaufenden Flüssigkeit hängt.

7. Ein frisches Küchentuch auf der Arbeitsplatte ausbreiten. Die Käsemasse in dem Geleetuch oder der Windel auspressen und auf das Küchentuch geben. Noch einmal gut ausdrücken.

8. Den Frischkäse in eine Schüssel füllen und die Kräuter unterrühren. Zugedeckt kühl stellen.
Dazu passen Walnuß-Brotzopf oder selbstgebackenes Fladenbrot, aber auch knuspriges Baguette.

CAMEMBERT-BUTTER

Zutaten für 8 Personen:
400 g weiche Butter
400 g Camembert
4 Eßl. Sahne
4 Teel. getrockneter Estragon
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

SCHNELL
GELINGT LEICHT

Pro Portion etwa:
2400 kJ/570 kcal
10 g Eiweiß · 60 g Fett
1 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

1. Die weiche Butter in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührgerätes cremig rühren.

2. Den Camembert in kleine Würfel schneiden, mit der Sahne zur Butter geben und unterkneten.

3. Den Estragon zwischen den Fingern zerreiben und die Camembert-Butter damit würzen. Dann mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Variante:
Statt des Estragon können Sie die Camembert-Butter auch mit getrockneten Provence-Kräutern würzen.

Italienischer Ricotta-Aufstrich

Zutaten für 4 Personen:
50 g Pinienkerne
1 kleiner Zweig frischer Thymian
1 kleiner Zweig frischer Rosmarin
100 g Gorgonzola
200 g Ricotta (italienischer Frischkäse), ersatzweise Magerquark
2 Eßl. saure Sahne
1 Knoblauchzehe · Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen

RAFFINIERT
SCHNELL

Pro Portion etwa:
1200 kJ/290 kcal
12 g Eiweiß · 24 g Fett
3 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
15 Minuten

1. Die Pinienkerne fein hakken und in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldgelb sind. Die Kerne auf einem Teller auskühlen lassen, da sie sonst in der noch heißen Pfanne zu dunkel werden.

2. Den Thymian und den Rosmarin waschen und trockenschwenken. Die Blättchen beziehungsweise die Nadeln von den Stielen zupfen und fein hacken.

3. Den Gorgonzola in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Den Ricotta und die saure Sahne unterrühren. Dann die ausgekühlten Pinienkerne und die gehackten Kräuter hinzufügen. Die Knoblauchzehe durch die Presse dazudrücken.

4. Alle Zutaten gut vermengen. Den Ricotta-Aufstrich mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
Der Aufstrich paßt gut zu Stangenweißbrot.

Thunfischmousse aus Italien

Zutaten für 4 Personen:
2 Blatt farblose Gelatine
150 g Thunfisch (aus der Dose, in Öl ohne Gemüse eingelegt)
1 Eßl. Crème fraîche
1 Eßl. Zitronensaft
einige Tropfen Worcestersauce
1 Prise Cayennepfeffer
Salz
100 g Sahne
4 Eßl. Fischsud, ersatzweise Gemüsebrühe
Für die Form:
1 Teel. geschmacksneutrales Öl

RAFFINIERT
FÜR GÄSTE

Pro Portion etwa:
920 kJ/220 kcal
10 g Eiweiß · 20 g Fett
1 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
5 1/2 Stunden (davon etwa
5 Stunden Kühlzeit)

1. Die Gelatine in kaltem Wasser 5 Minuten einweichen. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit der Crème fraîche im Mixer oder mit dem Pürierstab glatt pürieren.

2. Das Thunfischpüree mit dem Zitronensaft, der Worcestersauce, dem Cayennepfeffer und etwas Salz kräftig würzen.

3. Die Sahne halbsteif schlagen. Die Gelatine ausdrücken. Den Fischsud erhitzen und die Gelatine darin auflösen. Dann gründlich unter die Thunfischmousse ziehen.

4. Wenn die Masse zu gelieren beginnt, die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.

5. Eine geeignete Form, am besten eine aus Blech, mit dem Öl ausstreichen. Die Thunfischmousse einfüllen, glattstreichen, mit Frischhaltefolie bedecken und für mindestens 5 Stunden in den Kühlschrank stellen.

6. Die Thunfischmousse stürzen und servieren.
Im Kühlschrank ist die Masse bis zu 2 Tage haltbar. Sie paßt gut zu Stangenweißbrot oder Toastbrot.

Variante:
In Griechenland bereitet man eine ähnliche Mousse aus Tarama (Meeräschenrogen). Die feine Mousse schmeckt außerdem auch mit Keta-Kaviar (Lachskaviar).



Im Bild vorne: Thunfisch-mousse aus Italien
Im Bild hinten: Italienischer Ricotta-Aufstrich



LACHSAUFSTRICH AUS KANADA

Zutaten für 4 Personen:
300 g rohes Lachsfilet
1 kleine Zwiebel (etwa 50 g)
1/2 Bund Petersilie
1 Bund Dill
1/2 Bund Schnittlauch
1 Eßl. Maiskeimöl
1 Eßl. Zitronensaft
2 Eßl. Crème fraîche
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

SCHNELL
FÜR GÄSTE

Pro Portion etwa:
1100 kJ/260 kcal
16 g Eiweiß · 20 g Fett
2 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

1. Das Lachsfilet kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Eventuell vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.

2. Das Lachsfilet erst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Die Lachsstreifen in sehr kleine Würfel schneiden.

3. Die Zwiebel fein hacken. Die Petersilie, den Dill und den Schnittlauch gründlich waschen und trockenschwenken. Die Petersilie und etwa die Hälfte des Dills von den groben Stielen befreien und fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

4. Die Lachswürfel in eine Schüssel geben. Das Maiskeimöl, den Zitronensaft und die Crème fraîche hinzufügen und untermischen. Die Zwiebelwürfel und die zerkleinerten Kräuter unterrühren.

5. Den Lachsaufstrich mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Vom restlichen Dill Sträußchen abzupfen und den Aufstrich damit nach Belieben garnieren.
Der Lachsaufstrich paßt gut zu Schwarzbrot oder kernigem Vollkornbrot.



KARIBISCHE BOHNENPASTE

Zutaten für 4 Personen:
250 g getrocknete rote Bohnenkerne
1 l Wasser
1 Zwiebel (etwa 100 g)
1 Knoblauchzehe
2 Eßl. Maiskeimöl
1 frische rote Pfefferschote
1 Eßl. Zitronensaft
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Zum Bestreuen:
1/2 Bund Petersilie

BRAUCHT ETWAS ZEIT

Pro Portion etwa:
1200 kJ/290 kcal
14 g Eiweiß · 11 g Fett
32 g Kohlenhydrate

Einweichzeit: etwa 8 Stunden
Zubereitungszeit: etwa 10 Stunden

1. Die Bohnen in einem Sieb kalt abbrausen. Dann in dem Wasser zugedeckt etwa 8 Stunden, am besten über Nacht, einweichen. Die Bohnen dann in dem Einweichwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 1 1/2 Stunden weich kochen. Die Petersilie für die Garnierung gut waschen, trockenschwenken, von den groben Stielen befreien und fein hacken.

2. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe fein hacken. Das Maiskeimöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel- und die Knoblauchstückchen darin glasig braten, danach auskühlen lassen. Die Pfefferschote längs halbieren und vom Stielansatz und von den Kernen befreien. Die Schotenhälften waschen und fein hacken.

3. Die gekochten Bohnen abgießen, durch ein Sieb streichen oder portionsweise im Mixer pürieren, dann auskühlen lassen. Das Bohnenpüree mit den Zwiebel- und Knoblauchstückchen sowie den Pfefferschotenwürfeln vermengen.

4. Die Bohnenpaste mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer pikant würzen und abschmekken und mit der Petersilie bestreut servieren.
Im Kühlschrank hält sich die Bohnenpaste bis zu 3 Tage. Sie paßt gut zu Fladenbrot oder Weißbrot.

KNOBLAUCH-BAGUETTE

Zutaten für 4 Personen:
150 g weiche Butter
6 Knoblauchzehen
1 Bund glatte Petersilie
Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Messerspitze Cayennepfeffer
1 Schuß trockener Sherry
1 Baguette

**GELINGT LEICHT
PREISWERT**

Pro Portion etwa:
2500 kJ/600 kcal
11 g Eiweiß · 33 g Fett
63 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
30 Minuten

1. Die Butter in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken.

2. Die Petersilie abbrausen, von den Stengeln zupfen, sehr fein hacken und hinzufügen. Die Butter mit Salz, Pfeffer, dem Cayennepfeffer und dem Sherry würzen und alles gut durchrühren. Kalt stellen.

3. Den Backofen auf 200° vorheizen.

4. Das Baguette im Abstand von 1 1/2 cm zu drei Vierteln einschneiden, dann je eine Flocke der Knoblauchbutter in die Einschnitte geben.

5. Das Brot in Alufolie wickeln und im Backofen (Mitte) etwa 15 Minuten backen. Es schmeckt am besten warm.

GEKNOFELTES BROT AUF ITALIENISCHE ART

In der Gegend um Rom nennt man es »Bruschetta« und in der Toskana »Fettunta«. Das bedeutet »eingeölte Scheibe«.

Zutaten für 4 Personen:
4 Knoblauchzehen
8 Scheiben weißes Landbrot, etwa 1 cm dick
8 Eßl. Olivenöl extra vergine
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

BERÜHMTES GERICHT

Pro Portion etwa:
1100 kJ/260 kcal
4 g Eiweiß · 17 g Fett
25 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
15 Minuten

1. Die Knoblauchzehen schälen und längs halbieren.

2. Das Brot goldbraun toasten und noch warm mit der Schnittfläche der Knoblauchzehen kräftig einreiben.

3. Mit dem Öl beträufeln, salzen, pfeffern und gleich essen.

TOMATEN-KNOBLAUCH-BROT

Zutaten für 4 Personen:
1 reife Fleischtomate
3 Teel. Olivenöl
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
4 Knoblauchzehen
8 Scheiben weißes Landbrot, etwa 1 cm dick

**SPEZIALITÄT
AUS SPANIEN**

Pro Portion etwa:
710 kJ/170 kcal
5 g Eiweiß · 5 g Fett
27 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
25 Minuten

1. Die Tomate überbrühen, häuten, entkernen und fein hacken. Mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.

2. Die Knoblauchzehen schälen und längs halbieren.

3. Das Brot toasten und mit den Schnittflächen der Knoblauchzehen einreiben.

4. Die Tomatenmischung auf den Broten verteilen. Die Brote gleich servieren, sie schmekken warm am besten.



Knoblauch-Variationen auf weißem Brot: Knoblauchbaguette (links), Geknofeltes Brot auf italienische Art (Mitte rechts) und Tomaten-Knoblauch-Brot (hinten)

STRUDELBLÄTTER MIT QUARKFRÜCHTEN

Die Strudelblätter können Sie bereits am Vortag backen und mit der Kuvertüre zusammenkleben. Die Quark-Früchte-Mischung geben Sie frühestens einige Stunden vor dem Servieren dazu, damit das Gebäck knusprig bleibt.

Zutaten für 20 Stück:
Für den Strudelteig:
250 g Mehl
1 Prise Salz
80 g weiche Butter
Für die Füllung:
60 g Zartbitterkuvertüre
6 Blatt weiße Gelatine
400 g Kiwi
100 g Erdbeeren
1 Birne
500 g Quark (40 % Fett i. Tr.)
70 g Puderzucker
1 Teel. Vanillinzucker
2 Eßl. Zitronensaft
Zum Bestreichen:
50 g Butter
Zum Bestreuen:
50 g Zimtzucker
Für die Backbleche: Fett
Für die Arbeitsfläche: Mehl

ETWAS AUFWENDIGER

Pro Stück etwa:
770 kJ/180 kcal
2 g Eiweiß · 5 g Fett
15 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde
Kühlzeit: 1 Stunde
Backzeit: 10 Minuten pro Blech

1. Für den Teig das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben, eine Mulde hineindrücken und das Salz, etwa 100 ml kaltes Wasser und die Butter hineingeben. Alles schnell zu einem geschmeidigen festen Teig kneten. Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur etwa 10 Minuten ruhen lassen, dann nochmals gründlich durchkneten, zu einer Kugel formen und zugedeckt etwa 20 Minuten kühl stellen.

2. Zwei Backbleche fetten. Den Backofen auf 190° vorheizen. Den Teig in 4 gleich große Portionen teilen. Jede auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis von etwa 30 cm Durchmesser ausrollen und daraus Kreise von etwa 8 cm Durchmesser ausstechen. Die beim Ausstechen übriggebliebenen Teigreste noch einmal zusammenkneten, dünn ausrollen und ebenfalls ausstechen.

3. Die Teigkreise auf den Blechen verteilen. Die Butter schmelzen. Jeden Kreis mit der flüssigen Butter bestreichen und mit dem Zimtzucker bestreuen.

4. Im Ofen (oben oder im Umluftherd beide Bleche gleichzeitig bei 170°) jeweils in etwa 10 Minuten goldbraun backen.

5. Für die Füllung die Kuvertüre im heißen Wasserbad schmelzen. Die flüssige Kuvertüre auf einem Drittel der Teigblätter verstreichen und je ein Teigblatt sofort darauf setzen. Die Gelatine in kaltem Wasser etwa 10 Minuten einweichen. Die Kiwis schälen. Die Erdbeeren waschen, trockentupfen und die Kelchblätter entfernen. Die Birne schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Alle Früchte kleinschneiden. Je etwa 20 Erdbeer- und Kiwistückchen zum Garnieren zugedeckt beiseite stellen.

6. Den Quark mit dem Puderzucker und dem Vanillinzucker glattrühren. Die Gelatine ausdrücken, mit dem Zitronensaft in einen kleinen Topf geben, bei schwacher Hitze auflösen und unter den Quark rühren. Ein Viertel des Quarks in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und in den Kühlschrank legen. Den restlichen Quark mit den Früchten mischen.

7. Die Quarkmischung auf den zusammengesetzten Teigblättern verteilen. Die restlichen Teigblätter darauf setzen. Je 1 Quarktupfer aufspritzen. Je 1 Erdbeer- oder 1 Kiwistück in jeden Tupfer drücken. Die Strudelblätter im Kühlschrank mindestens 1 Stunde fest werden lassen.



Die Strudelblätter sind leicht und erfrischend, ideal für einen heißen Sommertag.



ZWETSCHGEN-PFIRSICH-SALAT

Zutaten für 10 Personen:
75 g Mandelstifte
800 g reife Zwetschgen
4 reife, feste Pfirsiche
Saft von 2 Zitronen
1 Päckchen Vanillezucker
6 Eßl. Puderzucker
6 Eßl. Mandellikör oder Obstwasser, ersatzweise Pfirsichsaft mit einigen Tropfen Bittermandelaroma 100 g Amaretti (Mandelplätzchen)

RAFFINIERT
GELINGT LEICHT

Pro Portion etwa:
750 kJ/180 kcal
3 g Eiweiß · 7 g Fett
27 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten
Marinierzeit: 2 Stunden

1. Die Mandelstifte in einer trockenen Pfanne unter häufigem Wenden goldgelb rösten. Sofort herausnehmen und beiseite stellen.

2. Die Zwetschgen und die Pfirsiche waschen und abtrocknen. Die Zwetschgen vierteln und entsteinen. Die Pfirsiche halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden.

3. Den Zitronensaft in einer großen Schüssel gründlich mit dem Vanillezucker, dem Puderzucker und dem Mandellikör oder dem Obstwasser verquirlen, die vorbereiteten Früchte und die Mandelstifte darin wenden.

4. Die Früchte zugedeckt etwa 2 Stunden bei Zimmertemperatur gründlich durchziehen lassen.

5. Zum Servieren den Obstsalat auf 10 Dessertteller verteilen, die Amaretti obendrauf legen oder diese noch vor dem Verteilen leicht unter den Salat mischen.

Variante:
Dieser Obstsalat schmeckt auch sehr gut mit frischen Aprikosen.



MANDEL-KUCHEN

Zutaten für 16 Stück:
300 g Mehl
1 Würfel Hefe (42 g)
50 ml lauwarme Milch
250 g Zucker
2 Eier
200 g gemahlene Mandeln
250 g Butter
150 g Mandelblättchen
Für das Backblech: Butter
Zum Ausrollen: Mehl

PREISWERT

Pro Stück etwa:
1600 kJ/380 kcal
8 g Eiweiß · 26 g Fett
32 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
2 Stunden

1. Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln, mit etwas Milch und 1 Teelöffel Zucker verrühren, mit wenig Mehl bestäuben. Den Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 15 Minuten gehen lassen.

2. Die restliche Milch, 50 g Zucker, die Eier und die Mandeln dazugeben. 100 g Butter zerlassen und ebenfalls dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten und diesen zugedeckt etwa 40 Minuten gehen lassen. Ein Backblech einfetten.

3. Den Teig nochmals durchkneten, auf einer bemehlten Fläche etwa in Größe des Backbleches ausrollen, auf das Backblech legen. Nochmals 10–15 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

4. Den Kuchen im Backofen (Mitte) etwa 15 Minuten backen. Die Oberfläche sollte goldbraun sein.

5. Inzwischen den restlichen Zucker und die restliche Butter in einem Topf oder einer breiten Pfanne unter Rühren goldbraun karamelisieren lassen. Auf den vorgebackenen Teig verteilen, die Mandelblättchen aufstreuen, den Kuchen in etwa 15 Minuten fertigbacken.

SAHNEREIS MIT MANDELN UND HIMBEER-SAUCE

Zutaten für 8–10 Personen:
250 g Milchreis (Rundkorn)
Salz
1/2 l Vollmilch
1/2 Vanilleschote
100 g Zucker
50 g Mandelblättchen
600 g Himbeeren, frisch oder tiefgekühlt
2 Eßl. Kartoffelmehl
400 g Sahne

GELINGT LEICHT
SCHMECKT KINDERN

Bei 10 Personen pro Portion etwa:
1400 kJ/330 kcal
6 g Eiweiß · 18 g Fett
38 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde
Abkühlzeit: 1 1/2 Stunden

1. Den Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen. 1/2 l Wasser aufkochen. Den Reis dazugeben und offen bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten garen, bis das Wasser ganz aufgesogen ist.

2. Die Milch zum Reis in den Topf gießen. Die Vanilleschote mit einem scharfen Messer längs halbieren und das Mark mit einem Löffel herausschaben. Das Vanillemark und die Schotenstücke in die Milch geben. Den Reis weitere 40 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze quellen lassen.

3. Inzwischen die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett bei kleiner Hitze hellbraun rösten. Sofort aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

4. Die aufgetauten oder frischen, gewaschenen Himbeeren mit 1/4 l Wasser einmal aufkochen lassen. Dann die Hitze auf kleinste Stufe herunterschalten.

5. Das Kartoffelmehl mit etwas kaltem Wasser anrühren und zu den Himbeeren gießen. Gut unterrühren. Die Himbeeren weitere 10 Minuten simmern lassen.

6. Die Himbeeren durch ein feines Sieb streichen und mit etwa 60 g Zucker süßen. Abkühlen lassen.

7. Den Milchreis in eine Schüssel umfüllen, dabei die Vanilleschotenstücke entfernen. Den Rest Zucker hinzufügen. Dann den Reis beiseite stellen und etwa 1 Stunde abkühlen lassen

8. Die Sahne steif schlagen. Nach und nach unter den Milchreis heben.

9. Die Hälfte der gerösteten Mandelblättchen unter den Reis mischen. Mit den übrigen Mandeln bestreuen. Die Himbeersauce in einem Glaskrug dazustellen.
Den Reis sollten Sie am Tag des Buffets zubereiten. Er wird sehr fest, wenn er länger als einen Tag steht.

BEEREN-COCKTAIL

Zutaten für 8 Personen:
1 kg gemischte Beeren (Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Erdbeeren)
200 g Naturjoghurt
4 Eßl. Zucker
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
4 Eßl. Zitronensaft
200 g Sahne

SCHNELL

Pro Portion etwa:
620 kJ/150 kcal
2 g Eiweiß · 9 g Fett
15 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

1. Die Beeren in kaltem Wasser vorsichtig waschen. Ein Tablett mit Küchenpapier auslegen und die Beeren zum Abtropfen darauf verteilen.

2. Den Joghurt mit dem Zucker, der Zitronenschale und dem Zitronensaft in einer Schüssel verrühren.

3. Die Sahne steif schlagen und behutsam unter den Zitronenjoghurt heben.

4. Die Beeren in einer Glasschale anrichten, die Joghurtsahne dazustellen. Oder Beeren und Joghurtsahne abwechselnd in schöne, hohe Gläser schichten.



Im Bild vorne:
Beerencocktail
Im Bild hinten:
Sahnereis mit
Mandeln und
Himbeersauce



PREISELBEER-SCHAUM

Zutaten für 8 Personen:
6 Blatt weiße Gelatine
900 g gezuckerte Wild-Preiselbeeren (aus der Dose oder dem Glas)
400 g Sahne
4 Eßl. frisch gepreßter Orangensaft

LÄSST SICH GUT VORBEREITEN

Pro Portion etwa:
1500 kJ/360 kcal
3 g Eiweiß · 16 g Fett
52 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten
Kühlzeit: 1 Stunde

1. Die Gelatine in einer Schüssel mit kaltem Wasser etwa 5 Minuten einweichen.

2. Inzwischen 800 g von den Preiselbeeren in einer großen Schüssel mit dem Schneebesen glattrühren.

3. Die Sahne mit den Schneebesen des Handrührgerätes fast steif schlagen.

4. Die Gelatine etwas ausdrücken und im heißen Wasserbad schmelzen. Etwas abkühlen lassen und unter Rühren mit den Schneebesen des Handrührgerätes in die Sahne laufen lassen. Die Sahne ganz steif schlagen.

5. Die Sahne schnell, jedoch behutsam unter die Preiselbeeren heben. Die Preiselbeersahne in eine dekorative Glasschüssel umfüllen.

6. Die übrigen Preiselbeeren mit dem Orangensaft verrühren und über die Sahnecreme gießen.

7. Den Preiselbeerschaum vor dem Servieren mindestens 1 Stunde kühl stellen.



ROTE GRÜTZE

Zutaten für 8 Personen:
800 g Erdbeeren
400 ml Himbeersirup
Zucker nach Geschmack
3 Eßl. Speisestärke
400 g Sahne

GELINGT LEICHT

Pro Portion etwa:
1400 kJ/330 kcal
2 g Eiweiß · 16 g Fett
45 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa
30 Minuten

1. Die Erdbeeren in einer Schüssel mit kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen. Die Stiele herauszupfen, die Erdbeeren halbieren.

2. Die Erdbeeren mit dem Sirup und 1/2 l Wasser einmal aufkochen lassen. Nach Geschmack mit Zucker süßen.

3. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren. In die heiße Flüssigkeit rühren.

4. Die Grütze bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. In eine oder zwei Glasschüsseln umfüllen und abkühlen lassen. Damit sich auf der Oberfläche keine feste Haut bildet, mit etwas Zucker bestreuen.

5. Die Sahne in einem Kännchen zur Grütze servieren.

Variante:
Sie können auch mit anderen Früchten wie zum Beispiel einer Mischung aus süßen Kirschen oder Himbeeren und schwarzen Johannisbeeren eine Rote Grütze zubereiten.

CASSATA

Zutaten für 1 Rehrücken- oder Königskuchenform von 26 cm Länge, etwa 12 Stück:
250 g Mascarpone
250 g Sahne
je 2 Schnapsgläser (4 cl) Maraschino-Likör (ersatzweise Kirschsirup) und Ahornsirup
100 g gemischte kandierte, kleingewürfelte Früchte (Orangeat, Zitronat, kandierte Kirschen und Melonen)
1 Eßl. Zitronensaft
100 g Puderzucker
Für die Form: Haushaltsfolie

GELINGT LEICHT FÜR GÄSTE

Pro Stück etwa:
830 kJ/200 kcal
3 g Eiweiß · 19 g Fett
16 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten
Gefrierzeit: 7–9 Stunden

1. Den Mascarpone in Flöckchen zusammen mit 4 Eßlöffeln Sahne im heißen Wasserbad unter öfterem Umrühren oder im Mikrowellengerät (etwa 2 Minuten bei 600–700 Watt) gerade eben schmelzen lassen.

2. Die geschmolzene Masse mit dem Likör und dem Ahornsirup glattrühren. Die kandierten Früchte, den Zitronensaft und die Hälfte des Puderzuckers gründlich unter den Mascarpone rühren.

3. Die restliche Sahne mit dem restlichen Puderzucker steif schlagen und nach und nach vorsichtig, aber gründlich unter die Mascarponemasse mischen. Die Form mit Folie auslegen. Die Eismasse einfüllen, glattstreichen und die Cassata in 7–9 Stunden gefrieren lassen.

4. Zum Servieren die Form umgedreht auf eine Servierplatte stellen. Die Form nach oben wegziehen. Die Folie vom Eis abziehen. Die Cassata in dicke Scheiben schneiden und sofort servieren. Oder einzelne Scheiben bei Bedarf direkt aus der Form schneiden und entnehmen.

TIRAMISU-EIS

Das klassische Rezept wurde hier ein bißchen umgewandelt, damit es als Eis »funktioniert«. Es schmeckt mindestens genauso gut.

Zutaten für 1 flachen, rechteckigen Tiefkühlbehälter oder 1 Glasform von etwa 15 x 15 cm Größe, etwa 20 Stück:
250 g Mascarpone
0,1 l heißer starker Espressokaffee
80–100 g Puderzucker (nach Geschmack)
1 Schnapsglas (2 cl) Amaretto-Likör nach Belieben
200 g Sahne
etwa 16 Löffelbiskuits
1 Eßl. Kakaopulver

GELINGT LEICHT

Pro Stück etwa:
450 kJ/110 kcal
3 g Eiweiß · 19 g Fett
16 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten
Gefrierzeit: 5–7 Stunden

1. Den Mascarpone in Flöckchen mit dem heißen Espresso und zwei Dritteln des Puderzuckers mit einem Schneebesen glattrühren. Dazu eventuell alles zusammen erhitzen, bis der Mascarpone geschmolzen ist (zum Beispiel 1–2 Minuten im Mikrowellengerät bei 600–700 Watt). Die Masse abkühlen lassen.

2. Sobald die Mascarponemasse abgekühlt ist (sie darf noch lauwarm sein), den Amaretto nach Belieben darunterrühren.

3. Die Sahne mit dem restlichen Puderzucker steif schlagen. Die Schlagsahne nach und nach vorsichtig, aber gründlich unter die Mascarponemasse mischen.

4. Die Form mit den Biskuits auslegen und die Eismasse mit einem Eßlöffel langsam und vorsichtig darüber verteilen, damit die Biskuits nicht verrutschen und etwas von der Masse aufsaugen.

5. Die Form ins Gefriergerät stellen und das Eis in 5–7 Stunden bei mindestens –18° gefrieren lassen. Vor dem Servieren mit dem Kakao besieben.



Im Bild oben:
Cassata
Im Bild unten:
Tiramisu-Eis

Register

IMPRESSUM

AUTOREN

Cornelia Adam
Adelheid Beyreder
Reinhardt Hess
Angelika Ilies
Martina Kittler
Bettina Köhler
Marey Kurz
Susi Piroué
Cornelia Schinharl

Redaktion:
Claudia Bruckmann
Layout: Johanna Borde
Herstellung: Renate Hutt
Fotos: Odette Teubner,
Dorothee Gödert
Titelfoto: A+M Overseas
Umschlaggestaltung:
Johanna Borde (Konzeption),
Kraxenberger KommunikationsHaus
Printed in Germany
ISBN 3-7742-4153-8

Auflage	5.	4.	3.	2.	1.
Jahr	02	01	00	99	98

TITELFOTO

Frischkäsebällchen lassen sich ganz einfach zubereiten: Für 15 Portionen mischen Sie 50 g Schafkäse mit 100 g Doppelrahm-Frischkäse, würzen die Masse nach Belieben und formen Bällchen daraus. Diese in kleingehacktem Schnittlauch, Paprikapulver oder anderen Kräutern und Gewürzen wälzen. Mit Holzspießchen servieren.

FÜR SIE
EXTRA



DAS AKTUELLE PROGRAMM

von FÜR SIE bietet die ganze Bandbreite der beliebtesten Zeitschriftenthemen:

KOCHEN

DEKO

FIT & SCHÖN

Die besten Rezepte, die schönsten Deko-Ideen, tolle Tips zum Abnehmen und für die gesunde Ernährung - mit vielen anregenden Fotos, bunt, modern, kompetent und immer aktuell.

Absolute Bestseller zum sensationellen Preis! Zum Verschenken oder Für-sich-selber-kaufen: die Ratgeber von FÜR SIE sind ideale Begleiter durchs ganze Jahr!